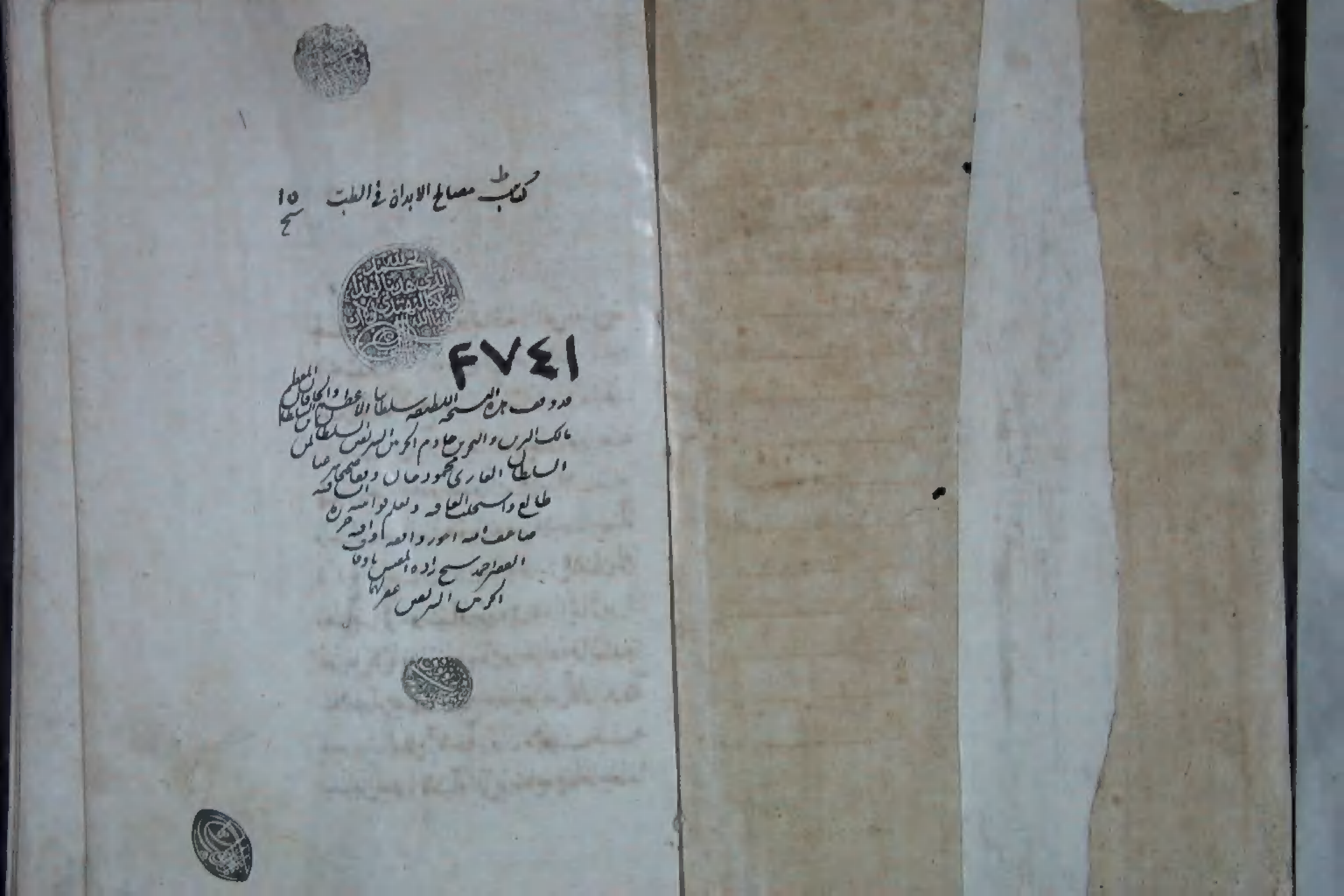


كتاب مصالح الابدان في الطب ١٥

٤٧٤١

قد وقف هذه النسخة الشريفة سلطاننا الأعظم والخاقان المعظم مالك البرين والبحرين خادم الحرمين الشريفين السلطان ابن السلطان الغازي محمود خان وقفا صحيحا شرعيا لمن طالع واستنسخ ...

حرره الفقير أحمد شيخ زاده المفتش بأوقاف الحرمين الشريفين غفر لهما

بسم الله الرحمن الرحيم وبه ثقتي

كتاب مصالح الابدان والانفس عن ابي زيد

الحمد لله رب العالمين والعاقبة للمتقين وصلى الله
على محمد وآله ان الله جل ذكره خص الانسان بقوة
التمييز ليعرف النافع فيجتلبه والضار فيجتنبه ليكون
ذلك سببا الى صلاح معاشه ومعاده وذريعة
الى احراز خير عاجله وآجله وآلة في اجتلاب المنافع
واجتناب المضار لنفسه وبدنه فصلاحهما يتهيأ
له بلوغ الواجب من ذلك عليه اذ ليس للانسان سواهما
وهما قيما كونه وسببا وجوده في هذا العالم فلذلك
يحق على كل عاقل ان يعمل جده واجتهاده فيما يستديم
سلامتهما وصحتهما ويدفع عنهما عوارض الاذى والآفات
وحوادث العلل والاسقام وان لا يبخس نفسه
حظا من العلم بالاشياء التي يوصل بمعرفتها واستعمالها

الى صلاحهما وان يجعل ذلك من اهم اموره اليه
واولاها بان يصرف عنايته عليه والى الله ارغب
في التوفيق بمراشد الامور واياه اسال حسن
العون عليها وهذا كتاب الفته في مصالح الابدان
والانفس ضمنته ما ارجو انتفاع الناظر فيه به
وعرفه جزيل الفائدة في استعماله وقسمته مقالتين
احداهما في تدبير مصالح الابدان والاخرى في
تدبير مصالح الانفس وهذه هي المقالة الاولى
منهما وهي اربعة عشر بابا **الباب الاول**
في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد الابدان
ومنفعة ذلك وعائدته **الباب الثاني**
في وصف اوائل الاشياء ومبدئ طبيعة الانسان
وخلقته وتركيب اعضائه **الباب الثالث**
في تدبير المساكن والمياه والاهوية **الباب**
الرابع في تدبير ما يحمي الحر والبرد من الاكنان

والملابس الباب الخامس في تدبير
المطاعم الباب السادس في تدبير
المشارب الباب السابع في تدبير
المشمومات الباب الثامن في تدبير
النوم الباب التاسع في تدبير الباه
الباب العاشر في تدبير الاستحمام
الباب الحادي عشر في تدبير الحركات
الرياضية التي يحتاج الى استعمالها في حفظ الصحة
الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات
الرياضية من غمز البدن ودلكه الباب
الثالث عشر في تدبير السماع الباب
الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تعهد
الابدان ومنفعة ذلك وعايدته ان الذي يلزم
الحاجة اليه في استبقاء ابدان الناس تعهدها

وصيانتها في وقت صحتها من آفات الحر والبرد
والنكبات المولمة في ظاهرها ومن اذى الجوع
والعطش وما اشبههما في باطنها في وقت
عللها من المعالجة بالادوية التي تنفي عنها الامراض
امر لا يكاد يخفى على احد من العامة فضلا عن الخاصة
وذلك لمشاهدتهم ما يوجد فيها بتعهدها وصيانتها
من البقاء وصلاح الحال وما يؤدي اليه اضاعتها
واهمالها من الفساد وسوء الحال وحكم جميع اصناف
الحيوان في ذلك اعني لزوم الحاجة الى تعهدها
وصيانتها وحسن تدبير ماكلها ومشاربها واصلاح
ماوي كل منها ومستقره ونفي عوارض الافات
عن ابدانها ومعالجة ادوائها العارضة لها وما يؤدي
اليه اضاعتها واهمالها من الهلاك وسوء الحال
مشابه لحكم الانسان فما كان منها مسكنا للناس
من اهليها فهم يقومون بتدبير مصالحه في هذه المعاني

وما كان وحشيا ضد الهم من طباعه ما لزمته
الحاجة اليه في حفظ بدنه واجتلاب المنافع
اليه ودفع المضار عنه ثم يتعدى ما وصفنا
للحيوان الى انواع النبات والشجر من حاجة كل منها
الى التعهد والاستصلاح والصيانة من اذى الحر
والبرد ونرى عيانا المنفعة التي تصل الى ما يستتر
منها عن برد الشتاء في بقائه عليه وما يدرك مصحرا
من اسراع آفة البرد اليه وكذلك نرى عيانا اثر
المنفعة في ثمارها اذا تعهدت من بقائها الزمان
الطويل وما يصيبها باغفالها واضاعتها من تسلط
العفونة والفساد عليها في المدة اليسيرة ووجد
هذا المعنى اعني لزوم الحاجة الى التعهد في الاشياء
الصناعية التي يتكلف الناس عملها كما يوجد في
الاشياء الطبيعية التي انشاها الخالق عز وجل
مثل ما نشاهد من حاجة الابنية المشيدة الى المرمة

والعمارة فمتى اخليت منها اسرع التداعي والخراب
اليها وكذلك جميع ما يرتفق به الناس مما في هذه
الدنيا فان كلا من ذلك على حياله يحتاج الى ان
يصان ويتعهد كيلا يسرع اليه الفساد وفي جملة
القول ان كل ما في هذا العالم من شيء طبيعي
او صناعي فهو بهيئته معرض للفساد والاستحالة
ويحتاج حاجة ضرورية الى التعهد والصيانة
ليندفع به عنه الفساد ويستبقى به في المدة التي
في طباعه ان يبقاها وفيما استشهدنا به من الامور
الجليلة من لزوم الحاجة في الاشياء الطبيعية
والصناعية الى التعهد والصيانة مما يشهد به معارف
العامة دليل على ما وراءه مما يقصر علمهم ومعرفتهم
عنه فانهم ربما دفعوا منفعة ما الطب من ابواب
التعهد والصيانة التي نحن ذاكروها فيما بعد لجهلهم
بحقائق الامور ولعلة اخرى هي انهم يرون كثيرا

من الناس الذين تقوى طباعهم وتستحكم بنية
اجسادهم يسرفون على انفسهم في المطاعم والمشارب
والمناكح وغير ذلك ثم لا يستبينون لذلك الاسراف
ضررا عاجلا في اجسادهم فيخيل لذلك اليهم
انه ليس لما تلطف من ابواب التعهد والصيانة
منفعة في الاجساد ولا يعلمون ان الادب
اليسير قد يؤثر الاثر الضعيف الذي لا يتبين له
قدر في وقته فاذا انضم القليل الى القليل من
وجوه تلك الصيانات اجتمع منها شيء عظيم لا يخلو من
احد امرين اما ان يورد على البدن نازلة عظيمة
من الامراض والاسقام واما ان يعمل في آخر الامر
وعند ادبار العمر في هد ركن الجسد وتوهين قوته
وكذلك اذا اجتمع القليل الى القليل من منفعة
التعهد والصيانة كان لما يجتمع من ذلك منفعة
عظيمة الاثر في دفع الاسقام المعضلة والامراض

الصعبة المزمنة عن البدن في عاجل الامر وفي تعاضد
اركانه وتماسكها وابطاء دواعي الضعف والانحلال
عنه في آخر الامر وعند ادبار العمر الى ان يبلغ مبلغ
الفنا والبلى ولهذا الذي وصفناه من منفعة
القليل من ابواب التعهد والصيانة ومضرة اليسير
من وجوه الاهمال والاضاعة فيما يؤديان اليه
آخر الامر مثال من هذه الاشياء الطبيعية يوضح
على صحة ما ذكرناه وهو انا نرى الصغير ينشا جزءا
جزءا وذلك النشو هو الكون والصلاح فلا يتبين
مقدار ذلك النشو في الساعات ولا في الايام
ولا في الشهور فاذا اجتمع القليل من اجزاء ذلك
النشو الى القليل في سنين كثيرة اجتمع منها قدر عظيم
عند تمام الانسان واستحكام قوته ومصيره رجلا
وكذلك نراه عند الادبار يبلى قليلا قليلا وجزءا
بعد جزء ولا يتبين اثر ذلك النقصان في الساعات

والايام والشهور حتى اذا اتت عليه السنون ادى
المجتمع من تلك الاشياء القليلة الى الفناء
والهلاك فالذي يفعله التدبير الصالح بالتعهد
والصيانة والذي يفعله التدبير السيء بالاضاعة
والاهمال في امور البدن شبيه بذلك وقياس
عليه واذا كان كذلك فاولى الاشياء ان لا يغفل
امره وان لا يهمل شانه وان يوفى قسطه من التعهد
والاستصلاح بدن الانسان الذي جعله الله
ربيئا لكل ما في هذا العالم ومدبرا اياه فيبقى ببقائه
ما يبقى سواه وبفساده يفسد جميع ما ملكه وخوله
واحوج الناس الى تقديم العناية بهذا الباب
الملوك الذين منزلتهم من ساير الناس في رياستهم
لهم وفضلهم عليهم منزلة جميع الناس من
الحيوانات التي هي خول وسخرة لهم وهم من رعاياهم
بمنزلة الراس من الجسد والاساس من البنيان

وبصلاح نفس واحدة من انفسهم تصلح نفوس لا يحصى
عددها من رعاياهم وكذلك فساد ما يفسد
بفسادها وانما يتهيا تعهد الابدان لشيئين
احدهما حفظ الصحة عليها اذا كانت موجودة والاخر
اعادتها اليها اذا فقدت ونحن مخبرون بجهة
التدبير الافضل في كل واحد من النوعين في
الابواب التي تتلو هذا الباب من هذه المقالة
بعد تقدمتنا جملة من وصف اوايل الاشياء
وبدء طبيعة الانسان وتركيب اعضايه ليكون
ذلك اصلا لما يبنى عليه مما يلزم الحاجة اليه
في شرح ما قصدنا شرحه والابانة عنه ان شاء
الله تعالى

الباب الثاني في وصف اوايل الاشياء وبدء طبيعة الانسان وخلقته وتركيب اعضايه

ان الله تبارك وتعالى خلق تحت الفلك
اربعة اجسام اولها النار وطبيعتها الحرارة واليبس

وبعدها الهواء وطبيعته الحرارة والرطوبة وبعده
الماء وطبيعته البرودة والرطوبة وبعده الارض
وطبيعتها البرودة واليبوسة ثم خلق من هذه الاربعة
الاجسام جميع ما على الارض وتحتها من النبات
والحيوانات والجواهر التي تتولد في بطن الارض
فليس فيها شيء الا وفيه حصة من كل واحد من هذه
الاربعة قلت تلك الحصة او كثرت فحصة النار
في الانسان الحرارة الموجودة في قلبه وكبده والات
الغذاء التي تنضجه وتهضمه وجميع اجزاء بدنه في باطنه
وظاهره وان كان سلطانها في المواضع التي ذكرناها
اقوى وآثارها اظهر وهي التي تنشئ اجزاء البدن وتنميها
وحصة الهواء فيه ما يوجد منه في تجويف اعضائه
وما يخرج من جوفه بالتنفس وحصة الماء فيه الرطوبات
السائلة في بدنه وعروقه من الدم والمرتين والبلغم
وحصة الارض فيه الاشياء الصلبة كالعظام

والعصب والعروق وكل ما كان له تماسك من اعضاء
البدن واجزائه ثم ركب فيه اخلاطا تسمى كيموسات
من جواهر هذه الاشياء الاربعة يعني الدم والمرتين
والبلغم وجعل الغالب على كل خلط منها طبيعة
اصل من هذه الاصول فجعل طبيعة الدم طبيعة
الهواء التي هي الحرارة والرطوبة وطبيعة المرة الصفراء
طبيعة النار التي هي الحرارة واليبوسة وطبيعة
المرة السوداء طبيعة الارض التي هي البرودة واليبوسة
وطبيعة البلغم طبيعة الماء التي هي البرودة والرطوبة
وخلق من هذه الاخلاط الاربعة اجزاء البدن
التي ركب منها وهي عشرة اصناف الجلد واللحم
والشحم والعروق والرباطات والعصب والعظام
والمخ والاغشية والغضاريف وجعل كلا من هذه
العشرة الاشياء التي ركب منها اجساد الحيوان
لمنفعة من منافع البدن لم تكن تستغني عنها في قوامه

ثم ركب من هذه العشرة الاجزاء الاعضاء التي
هي آلات البدن في ظاهره وباطنه ثم قسم جسم
الانسان بين جسم راسه وجسده وجعل في
راسه الحواس الاربع وهي البصر الذي آلته العينان
وهو يدرك الالوان والسمع والته الاذنان
وهو يدرك الاصوات والشم والته المنخران
وهو يدرك الروايح والذوق والته الفم واللهاة
والمري وهو يدرك الاشياء التي تلمس من الحار
والبارد والرطب واليابس واللين والخشن وما
اشبهها وخلق في البدن اعضاء في ظاهره وفي
باطنه فجعل من ظاهر اعضاء بدنه اليدين لتناول
الاشياء النافعة ودفع الاشياء الموذية وعمل
الصناعات والرجلين للسعي الى مواضع الحاجات
والصعود والهبوط وغيرهما من الاشياء التي
يستعملان فيها وخلق في باطن بدنه اعضاء للمنافع

التي نصفها وتلك الاعضاء هي الحلقوم والمري
والرية والقلب والكبد والطحال والكليتان
والمثانة والامعاء والانثيان والقضيب وفي
النساء بدله الرحم فجعل قصبة الرية آلة القلب
والصدر آلة للتنفس وذلك ان الانسان انما يحيى
بالتنفس والتنفس انما يكون بهذه الاعضاء لان
القلب معدن للحرارة الغريزية التي تدبر البدن
واذا اشتعلت فيه تلك الحرارة الدخانية دفعها
بالرية ونفضها الى خارج واستبدل بها هواء باردا
من خارج يروح عنه والرية تفعل ذلك بالانقباض
والانبساط فهي مثل الكير للحداد الذي يجلب
به الهواء ويدفعه لايقاد النار وجعل المري والمعدة
آلة لجذب الغذاء وامساكه وذلك ان الانسان
لا يعيش الا بالغذاء من الطعام والشراب فهو يجلب
الطعام بالفم والمري ويلقيه الى المعدة فاذا اقبلت

للحرارة الغريزية التي في المعدة على هضم ذلك الطعام
والطعام شيء ارضي احتاجت الى رطوبة يتهيأ لها
به انضاجه كما يحتاج الشيء اليابس الذي يلقى في
القدر الى ما ينضج فيه فان عدم الماء احترق ونشط
وكذلك الطعام في المعدة فلاجل ذلك الحرارة
الطبيعية تستدعي الماء بالعطش الى ان ناخذ منه
القدر الذي نحتاج اليه لانضاج الطعام ثم تمسك
فينقطع العطش فاذا طبخت المعدة ذلك الغذاء المجتمع
فيها من الطعام والشراب صيرته في مثل قوام ماء
الشعير من الملاسة والبياض ثم تدفعه منفوذه
الى الكبد في مجاري هيئت لذلك فيحمر الكبد
لونه ويغير صورة الدم ويكون في ذلك الدم جزء
ناري حار يابس فتجذب المرارة التي هي وعاء المرة
الصفراء ذلك الجزء الناري من الكبد وتمسكه لما تحتاج
فيه اليه من منافع البدن وتجذب الطحال الذي

هو وعاء المرة السودا الجزء الارضي البارد اليابس
ويمسكه لما يحتاج اليه من منافع البدن وتجذب
للجزء البارد الرطب المائي الالات التي هيئت
لذلك من جميع البدن لان الجزء المائي الرطب
مبثوث في جميع البدن ويبقى الخالص الصافي
من الدم في الكبد فترسله بالعروق المتشعبة منها
الى جميع البدن ليتغذى به اذ كان الدم اصل غذاء
البدن ومادته وما فضل عن الهضم من الطعام
والشراب ولم يحتج اليه البدن اجتذبا الكليتان
منه للجزء الرطب المائي اذ هما كالمصفاتين لذلك
فتدفعانه الى المثانة التي هي وعاء البول فيجتمع
فيه تلك الفضلة حتى تمتلئ منها ثم تدفعه وتخرجه
بالاحليل وانحدر الى الامعاء الجزء اليابس منه
الذي هو ثفل الغذاء فخرج باخر الامعاء من اسفل
البدن فتكون تربية البدن بهذه الجهة وتصحح

الطبيعة جزءا من صفو الغذاء فترسله الى آلات
التناسل من الانثيين واوعية المني فيصير منيا
ويخرج من الاحليل فيصير كالزرع في رحم الانثى
التي جعلت آلة لقبول المني وتكوين الجنين وحمله
وتربيته اذ كان من طبع الانسان وسائر اصناف
الحيوان ان لا يبقى جنس منها الا بالتوالد والتناسل
فان انقطعت اسبابها ولم يكن للاشخاص سبيل
الى البقاء بطلت العمارة بانقطاع النسل والحاجة
اليه ضرورية في بقاء النسل كما كانت الحاجة
الى الغذاء ضرورية في بقاء الشخص وجعلت رياسة
البدن من بين هذه الاعضاء الثلثة منها الدماغ
الذي هو معدن الحس والقلب الذي هو معدن
الحيوة والكبد الذي هو معدن الغذاء فالاعضاء
كلها تحت رياسة هذه الاعضاء الثلثة وركب
الله سبحانه مع ذلك في الانسان لتكميل هذه الافعال

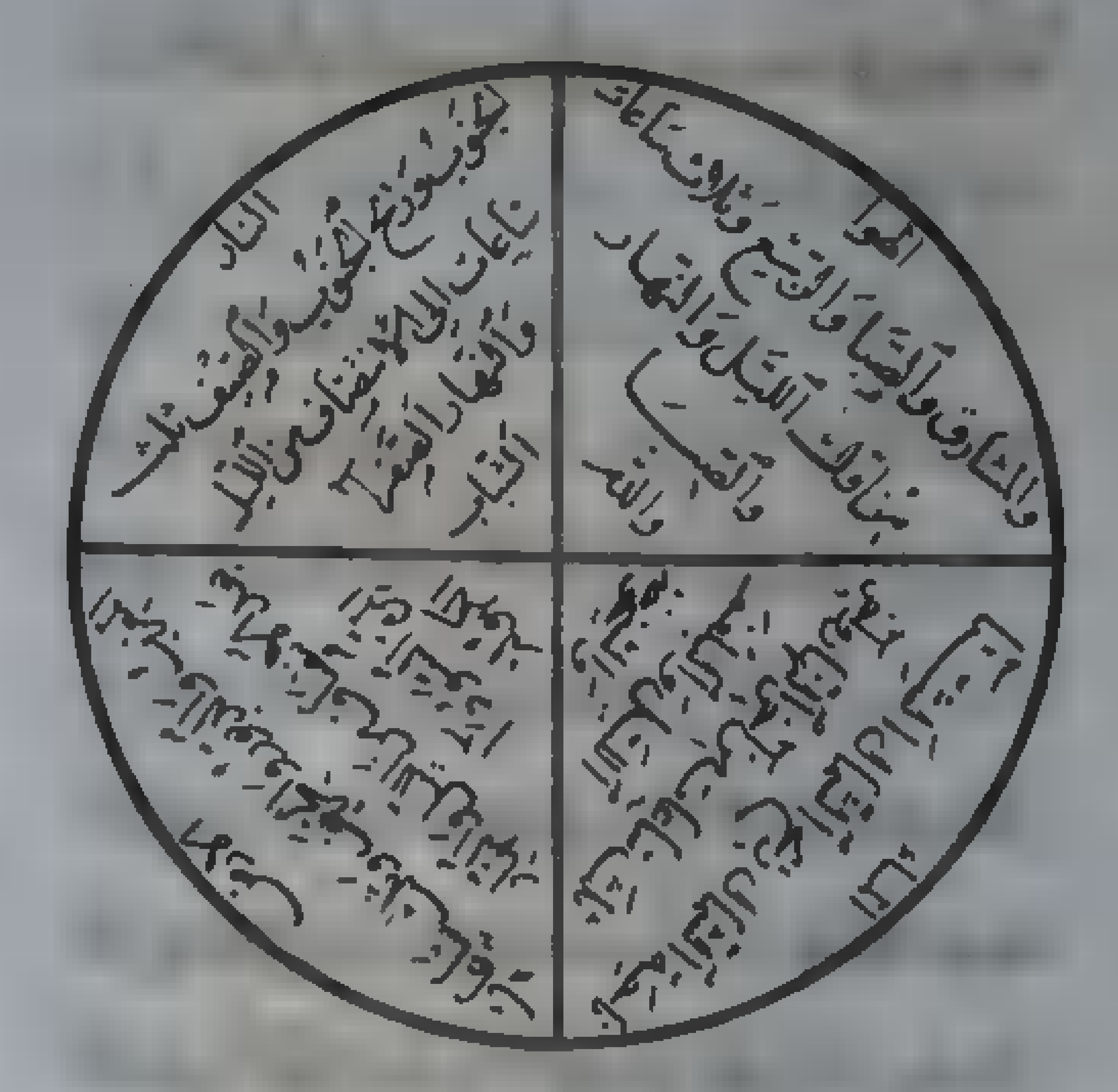
اربع قوى طبيعية احدها الجاذبة وهي التي تجذب
الغذاء والثانية الممسكة وهي التي تمسكه والثالثة
المغيرة وهي التي تغيره وتنضجه والرابعة الدافعة
وهي التي تدفع ما لا يحتاج اليه منه عن البدن
فهذه القوى هي المدبرة لاسباب الغذاء والموافقة
بما في حيوة الحيوان والنبات ايضا لان حكم النبات
فيما وصفناه مساو لحكم الحيوان من انه لا غنى
بالصنفين معا عنها فيما وصفناه من حال خلقة
الانسان وتركيب اعضائه دليل على انه لا يستغني
في بقائه عن هواء يتنفس به ليحيا وعن طعام
وشراب يغتذي بهما وعن جماع يستديم به النسل
وعن نوم يريح به البدن من التعب الذي ان دام
عليه افنى رطوبته الغريزية وعما يتبع ذلك من
مرافق الحيوة التي نحن ذاكروها فيجري التدبير
في ذلك على الوجه الذي هو افضل واصلح عادة

ذلك على البدن بالصحة والسلامة مدة للحيوة
والبقاء ومتى لم يجر على السبيل الواجب لم يؤمن
معه اعراض الآلام والاسقام ونحن ذاكرون
فيما يلي هذا الباب من ابواب هذه المقالة ما يلزم
اجراء التدبير عليه في كل من هذه الحاجات الضرورية
بالقول المجمل الوجيز بعد ان نتبع ما وصفناه ذكر
اشياء تجري مجرى الاصول والاوائل لنا في هذا
العالم ولا نستغني عن ذكرها وتسميتها في ابواب
هذا الكتاب فينبغي ان تكون متصورة في وهم
من يقرؤه وينظر فيه ليستعين بذلك على فهم
ما يجري ذكره في الكتاب على وجهه وتلك الاشيا
سبعة اصول احدها اجسام العالم التي ذكرنا في
اول الكلام هو ان الله خلق هذا العالم منها والثاني
جهات العالم التي يحصره والثالث الرياح التي
تهب منها والرابع فصول السنة التي هي مقسومة

بها والخامس ساعات الليل والنهار التي بها يعد
ويقدر كل واحد منها والسادس اخلاط ابدان
الناس والحيوان التي منها ركبت الاجساد والسابع
طبقات عمر الانسان فان هذه الاصول السبعة
هي كليات الاشياء وكل واحد من هذه السبعة
المذكورة تنقسم باربعة اقسام فاجسام العالم
تنقسم باربعة وهي النار والهواء والماء والارض
وجهات العالم تنقسم باربعة هي المشرق
والمغرب والشمال والجنوب فالمشرق وهي
الناحية التي تكون عن يمين الانسان اذا استقبل
القبلة والمغرب وهي قبالة والشمال وهي الناحية
التي تكون مقابل القبلة والجنوب هي القبلة والرياح
تنقسم باربعة اقسام وهي الصبا وهي التي تهب
من ناحية المشرق والدبور وهي التي تهب من ناحية
المغرب وريح الشمال وهي التي تهب من ناحية

الشمال والجنوب وهي التي تهب من ناحية الجنوب
والسنة تنقسم باربعة هي فصولها الربيع والصيف
والخريف والشتاء والليل والنهار ينقسم كل منهما
باربعة اقسام تسمى ارباعا وكل ربع منها ثلاث
ساعات واخلاط بدن الانسان تنقسم باربعة
هي الدم والمرة الصفراء والمرة السوداء والبلغم
وعمر الانسان ينقسم باربعة اقسام هي الصبا
والشباب والكهولة والشيخوخة فتكون هذه
الاقسام ثمانية وعشرين قسما يوجد كل سبعة منها
على مزاج واحد من الامزجة الاربعة التي هي
الحرارة والرطوبة والحرارة واليبوسة والبرودة
والرطوبة والبرودة واليبوسة فالسبعة التي
هي على طبيعة الحرارة والرطوبة منها الهواء وناحية
المشرق وريح الصبا وفصل الربيع من ايام السنة
وثلث ساعات من اول النهار ومن اول الليل والدم

وسن الصبا والسبعة التي على طبيعة الحرارة واليبوسة
النار وناحية الجنوب وريح الجنوب وفصل الصيف
من السنة وثلث ساعات بعد الثلث الاول من
الليل والنهار والمرة الصفراء من اخلاط البدن
وسن الشباب من الانسان والسبعة التي على
طبيعة البرودة واليبوسة هي الارض وناحية
المغرب من جهات العالم وريح الدبور وفصل
الخريف من السنة وثلث ساعات بعد منتصف
الليل والنهار والمرة السوداء والكهولة من طبقات
عمر الانسان والسبعة التي على طبيعة البرودة
والرطوبة هي الماء وجهة الشمال وريح الشمال
وفصل الشتاء وثلث ساعات من آخر الليل وآخر
النهار والبلغم وسن الشيخوخة من طبقات العمر
ونمثل هذه الاقسام في دائرة لتقع تحت البصر
فتكون اعون على الفهم واسهل في الحفظ



هذا ما تلزم الحاجة الى معرفته مما تقدم ذكره
في هذا الباب من صفة اوايل الاشياء وبدء
طبيعة الانسان وتركيب اعضائه الباب
الثالث في تدبير المساكن والمياه والاهوية
لنز القول ما بدى به القول في مصالح ابدان الناس
الاشياء التي لا غنى لهم عنها في حيوتهم وقوام

معايشهم ولا يتهيا ان يكون له كون ولا نشو الا بها
وهي المساكن والمياه والاهوية فقد قلنا في الباب
الذي تقدم ان الانسان انما خلق من اجسام العالم
الاربعة التي تحت الفلك وهي النار والهواء
والماء والارض وكذلك ما سوى الانسان من
اصناف الحيوان والنبات واذا كان الانسان
مخلوقا من هذه الاصول الاربعة فلا بد له في بقا
واغتذايه من حصة ينقلب فيها من كل واحد منها
فبالضرورة اذا احتاج الى موضع من الارض يستقر
عليه ويولد وينشا به وينبت فيه من النبات
ما يغتذي به اذ لا بقاء له الا بالغذاء والى حظ
من الهواء يتنسمه فيعيش به اذ لا حياة له الا بالتنفس
والى حظ من الماء يقرنه الى طعامه فيعيش بهما
اذ كان غذاوه لا يتم الا باجتماعهما صارت حاجته
الى هذه الثلثة الاشياء والى الرابعة التي هي

الحرارة الموجودة في الهواء وفي بدنه حاجة ضرورية
لا يستغني عنهما جميعا ولا غنى عن شيء منها وكل
واحد من هذه الثلاثة الاصول فان طبيعته ممازجة
لطبيعة اخرى منها وذلك ان طبيعة التربة التي
تجري عليها المياه تفيد تلك المياه قوتها ومزاجها
وكذلك طبيعة المياه من البحار والانهار الكبار
تفيد الاهوية التي تنشأ منها قوتها وطبيعتها بالابخرة
التي ترتفع منها فتخالطها وتمازجها فتوجد طبيعة
الهواء ابدا كالمركبة من طبيعة الماء والتربة اللذين
تنشأ منهما ومعلوم عند اهل التأمل والاعتبارات
الذي يقع بين الامم والاجيال وسكان البقاع
المعمورة من الارض من الاختلاف في اجسامهم
وعقولهم والوانهم والسنتهم واخلاقهم انما هو
بسبب اختلاف هذه الاصول الثلثة التي هي
الترب والمياه والاهوية ومن اجل ذلك تشاهد

اهل كل بقعة من بقاع العمارة مخالفين لاهل
البقعة الاخرى في المعاني التي وصفناها
فانه لولا اختلاف هذه الاصول لوجدوا متفقين
في جميع ما ذكرنا من هيئات الاجسام واخلاق
الانفس ومعلوم ان كل واحد من هذه الثلاثة
يوجد فيه الاجود والاردي والافضل والارذل
فتكون تربة اغذى واطيب من تربة وماء اعذب
واخف من ماء وهواء ارق واصفى من هواء وان
طبايع الناس الذين خلقوا من هذه الاصول تقع
فيها مثل هذا التفاضل حتى يوجد بعض عمار البقاع
اصح اجساما واشد قوى واحسن صورا واسهل
اخلاقا واطول اعمارا ويوجد آخرون بخلاف
هذه الصفات وكل ذلك بسبب الاختلاف
الموجود في هذه الاصول الثلثة فالافضل
منها يولد الذين هم افضل من اصناف الناس والارذل

يولد الذين هم ادون منها ويجب ان نصف الاسباب
التي بها يفضل كل من هذه الثلثة الاصول فنقول
اما المساكن فانها تختلف بثلث جهات احدها
بالتربة فان ترب الارض تختلف لان منها التربة
الحرة العذبة والتربة الصخرية والتربة الرملية
والتربة السبخة والتربة الحمائية المفرطة الندي
الفاسدة الردية والتربة التي تغلب عليها الكبريتية
وما اشبهها والجهة الثانية بوضعها من الارض
وذلك من بقاع الارض العالي المرتفع الذي
يكثر اشراق الشمس عليه مثل انجاد الارض ورؤوس
الجبال وسفوحها ومنها الغاير المنخفض الذي
يكون في وهدات الارض وتكتنفه جبال ولا تكاد
الشمس تشرق عليه والجهة الثالثة قربها وبعدها
من مدار الشمس وذلك ان منها ما يبعد عن مدار
الشمس حتى لا يكاد يصل اليه شي من حرها وقرها

مثل المواضع التي تبعد في ناحية الشمال ومنها
مواضع تغرب الشمس من سمت رؤوس اهلها
وتدور عليها في اكثر الازمنة مثل المواضع التي
تبعد في ناحية الجنوب فبهذه الجهات تختلف
المساكن واما المياه فانها تختلف ايضا بثلث جهات
احدها بالترب التي تكون منابعها فاخذ قوتها
وطعمها مثل المياه التي تكون منابعها من ارضين
طيبة التربة عذبة فتخرج عذبة طيبة او تخرج
من ارضين تكون تربها مالحة او كبريتية وما اشبه
ذلك من الطعوم فتقبل تلك الطعوم منها والثانية
بجهة ظهورها على وجه الارض فتكون سيحا او تغور
تحتها فتستنبط من القني والآبار والثالثة ان توجد
جارية على وجه الارض كالانهار او راكدة عليها
كالبطايح والنقايع والغدران وكذلك الاهوية
تختلف بثلث جهات احدها بمسامتة ما يكون تحتها

من الترب والمياه فان منها ما يسامت الترب الحرة
الطيبة والانهار الكبار العذبة المياه فتاخذ من
طباعها ومنها ما يسامت الترب الردية ومياه البحار
فيقبل قوة ما يسامته بما يرتفع اليه من تلك الابخرة
والثانية لحالها من الشمس ومدارها وذلك ان
من الاهوية ما يصل اليه حرارة الشمس وضياؤها
فيسخنه ذلك ويرق اجزاءه ومنها ما يبعد عن مدار
الشمس فيستولي عليه البرد ويكسبه ذلك بابا
من الغلظ والكثافة والثالثة لمكانها من مسامتة
المواضع المرتفعة كالجبال وغيرها او بانحدارها
في الشعاب او المواضع الغايرة كالمنخفضة التي
يحيط بها الجبال ويحصر ما بينها فهذه الوجوه التي
ذكرناها تختلف هذه الاصول الثلثة نعني المساكن
والاهوية والمياه وقد تبين مما ذكرناه ان الافضل
من المساكن هو الذي تربته عذبة طيبة لا يشوبها شي

من الشوايب التي ذكرناها والارض بموضع عال
من الانجاد ورؤس الجبال وسفوحها بحيث يتهيا
للهواء ان يتموج فيه ويتحرك ولا يكون في موضع غاير
من الارض منخفض محتقن فيه بخارات المياه
وانفاس الحيوان فيرجع التنفس الى الاجواف
فينتنها ولا يبعد عن الشمس عن سمت رؤسها
فيصل اليه من ضوءها وحرها ما يسخن هواها ويرققه
وينضج ما يشتمل عليه من الحيوان والنبات ولا يكون
بموضع يبعد عن الشمس بمدارها عنه بعدا شديدا
فلا يتصل ضوءها وحرارتها اليه لانخفاضها فيبقى
هواؤها باردا ثقيلا وخيم المتنسم وان يكون
ماوه عذبا خفيفا سيحا تخرج انهاره من منابع طيبة
الترب لئلا يلحقها شي من الشوايب الردية التي تفسد
طعم الماء وتصيره ملحا او اجاجا او كريه الطعم او تكون
تلك الانهار بارزة في اكثر احوالها للشمس ليقع من

ضوءها وحرارتها على مياهها ما يرقها ويحدث فيه
نوعا من الخفة واللطافة وتكون مع ذلك سريعة
الحركة وسريعة الجري فيكتسب مياهها بذلك نوعا من
الخفة واللطافة وان تكون مسافة ما بين مباديها
من منابعها وبين مغاربها من موضع شاربيها بعيدة
ليكسبها بطول مدة الجري ضربا اخر من الخفة واللطا[فة]
وان لا يكون بقرب ذلك المسكن ترب فاسدة او
مياه آجنة من مياه النقائع والبطائح فترتفع منها ابخرة
رديئة وتتأذى بالمجاورة اليه فتخالط الهواء. وتفسد
فهذه هي المعاني التي يجب اجتماعها في الموضع
المسكون حتى يجعله فاضلا محمود المزاج ثم تتعدى
فضيلة المسكن الى ساكنيه فتفيدهم الصحة في
ابدانهم والقوة في اجسادهم والحسن في صورهم
والسهولة في اخلاقهم واذا كان مواضع هذه الاصول
الثلاثة من الانسان فيما يخلص اليه من طبايعها

وقواها الموضع الذي ذكرناه. فواجب على كل معني
بمصلحة بدنه ان يتخير الافضل من كل منها ليفيد
بذلك نفسه مرضا مجريا عليه من مراعي حياته
ما يعينه على تحصيل الصحة والسلامة في بدنه
وان تكون عنايته بطلب الافضل فالافضل من كل
واحد منها شبيها بالعناية التي توجد منه في تنقله
في البلدان المتنائية لطلب المعاش وذلك
ان الناس انما ينتقلون عن اوطانهم ويتحصون بلدانا
اخر لثلثة معاني احدها طلب المعاش والمكاسب
اذا صعب الامر فيها عليهم في اوطانهم واجدبت
بهم والثاني الهرب من البلدان التي يخافون فيها
على انفسهم الاعداء ومكاره تصل اليهم من قبلهم
الى بلدان اخر يجدونها امنع واحصن والثالث
انتقالهم عن المواضع الوبية التي يستوبلونها الى مواضع
اخر لطلب الصحة والنجاة من آفات الاوباء فقط فهم

لانفسهم في هذه المرافق الثلاثة امر ضروري
يدعوهم اليه طبيعة التمييز فيهم ثم ليسوا مخصوصين
بذلك بل يشركهم في طلب وجهين من هذه المرافق
اصناف من الحيوان وهما طلب الغذاء والتماس
الحصانة فانا نجد ما يختار لسكناها المواضع الحصينة
فتاوي اليها وتتوالد وتنتقل من مكان الى مكان
لطلب الغذاء فاما الوجه الثالث الذي هو الهرب
من المواضع التي هي ردية الاهوية والمياه فليس يهتدي
اكثرها بذلك لعدم قوة التمييز الا اصناف منها
مثل انتقال اجناس من الطير من المواضع الباردة
الى المواضع الحارة واجناس من السمك في تنقل من
مواضع من البحار لطلب السلامة والصحة وهذا الوجه
الثالث يقل في الناس كما يقل في الحيوان وذلك
ان اكثر تنقلهم في البلدان انما هو بسبب الاتساع
في المعايش والنجاة من مخاوف الاعداء والفتن

فاما طلب الافضل من المساكن والمياه والاهوية
فقل ما يوجد فيهم من يعني بذلك الا الحكماء الذين
كانوا يعنون بمصالح ابدانهم على ان ذلك امر ليس
يجد السبيل اليه الاكثرون من الناس من اجل
ان الله تعالى قسم البقاع المسكونة من الارض
بين مستوطنيها فجعل لاهل كل بقعة منهم حظا
من هذه الاصول الثلاثة لا يتهيا لهم في الحكم
الا عن الاستبدال بها لحاجتهم في ذلك الى
ترك اوطانهم والانتقال عنها لكن الله عز وجل
امتع كلا منهم بالحظ الذي وقع له من كل واحد منها
جيدا كان او رديا وحبب اليه وطنه باية هيئة كانت
لتكون البلدان معمورة بحب الاوطان فاستمرت
طباعهم على ما يتنسمونه من الاهوية ويشربونه
من المياه وان اثرت فيهم الاثار الردية في الهيئات
والامزجة والاخلاق وتخير المساكن وان كان

امّا عسر المرام كما وصفناه فانه يجب مع ذلك على
كل ذي تمييز ناظر لنفسه وبدنه ان لا يدع الاحتيال
في امر مسكنه ومائه وهوائه من اصطلاح كل
من ذلك بمبلغ جهده وطاقته مثل احتياله للماء
اما بتغيير مائه ان كان ردي المزاج بما يصلحه واحتياله
للهواء بتطلب الموضع الاجود من بقاع ناحيته فانه
قد يوجد في المواضع الجزئية التي يجمعها بقعة
واحدة من بقاع الارض من التفاوت والتفاضل
بعض ما يوجد في المواضع الكلية فاما الملوك
ذووا الهمم البعيدة والمقدرة الواسعة فقد كانوا
يحتالون لانفسهم اذا اضطروا الى المقام بناحية
يذمونها ويستوبلون هواءها او ماءها باصلاح
الهواء الذي يتنسمونه اذا كان وبيا باشياء يبخرونها
حتى يذهب بعض غائلته وتستمر طبايعهم عند
طول مقامهم على تنسم هوائها وبتعديل ماء شربهم

من المواضع الاخر اذا وجدوا ماءها وخيما ثقيلا ثم كان
من عادة جلتهم واشرافهم تخير المساكن والانتقال
من بعضها الى بعض في احيان ممالكهم وان لا يجعلوا
بلدا واحدا من بقاع سلطانهم دار مقام في كل ايامهم
بل كانوا يترددون في المواضع المختلفة ويجعلون
التصرف فيها نوبا وكان يستجمع لهم في ذلك
معاني من استحداث سرور التنزه من الانتفاع بمرافق
المساكن التي يتخيرون مياهها واهويتها ومن عمارة
بقاع المملكة بما ينهضه لهم من بناء كل منها قسطا من
المطالعة والاشراف عليه والتفقد لمصالح اهله
ولذلك يجب ان لا يدع ذو سلطان ومقدرة يمكن
من الاختيارات المرضية له في تدبير بدنه واجتلاب
المنافع اليه الاخذ بالحظ من تخير الاماكن في مملكته
ان كانت له والتحول من بعض بقاعها الى بعض ليستبدل
هواء بهواء ونسيما بنسيم فيكون ذلك احد معاون

حفظ الصحة وخصوصا اذا حدثت اوباء وامراض
ان يبعد عنها الى الاهوية النقية من افاتهما
المخالفة من شوائبهما وكذلك يعد لنفسه مواضع
يتروح فيها عند هجوم القيظ واشتداد الحر الذي
يؤذي الابدان ويقل صبرها عليه فانه لم يزل من
عادة حكماء الملوك ومتنعميهم تهيئة الاماكن
واستبدال بعضها ببعض في صميم الشتاء والقيظ
ليسلموا بذلك من اذى الحر المفرط والبرد المفرط ويجب
عليه ان يستعمل مثل هذا التدبير في البلد الواحد
والوطن الذي يكون اخص به فقد يوجد في مواضع
البلد الواحد من اختلاف الاهوية وتفاضلها مثل
ما يوجد في البلدان المتنائية التي يبعد بعضها عن
بعض كما قدمنا من وصف ذلك في اول الكلام
الا ان ذلك الاختلاف يكون اقل واخفى فيجعل
لنفسه حظا من المواضع التي توصف برقة الهواء وطيب

المزاج ويلزمه ايضا ان يمثل هذا المذهب في معنى
مسكنه الذي يسكنه بان يعد لنفسه فيه مجالس
شتوية وصيفية وربيعية وخريفية ينتقل فيها
بحسب الحاجة الى كل منها في اوانه وحضور زمانه
فان ذلك تدبير يحسن عائدته عليه في حفظ الصحة
على بدنه ثم يتوخى ان يجعل كل مجلس من تلك
المجالس التي يعدها لفصول سنته بازاء مهب ريح
من الرياح التي يستحب مقابلتها والغرض لنا في
ذلك الفصل فان للرياح الهابة من جهات العالم
الاربع من التاثير القوي في اجسام الحيوان والنبات
وغيرهما ما يطول الكلام بوصفه الا انا نقول
في الجملة انها اقوى المؤثرات تاثيرا لان الرياح
هي اهوية تجري والهواء من اقوى اجسام العالم تصرفا
في ذاته وتصريفا لما يلاقيه وهي التي تؤدي القوى
من الاجسام السماوية العلوية الى الارضية وتوصل

بقوة حركتها الى الانسان طبايع ما تمر به في هبوبها
كما نشاهد من ذلك في نقلها الاصوات والروايح
الى الجهات التي تسامتها من المواضع البعيدة التي
لم تكن لتبلغها تلك الاصوات والروايح عند سكون
الهواء ويبلغ من قوة تاثيرها فيما يلاقيها انها هي التي
تلقح الاشجار وتربي كثيرا من النبات والثمار وهي
التي تثير السحاب وتجمع اجزاءها وتكثفها وتاتي
بالامطار التي هي الغيث وتسقي العالم ويبلغ من قوة
تاثيرها فيما تلاقيه وتهب عليه انها تغير طباع الحيوان
في التوليد من الاذكار الى الاناث فقد وجدت
فيما جرب واعتبر ان كثيرا من الرياح الشمالية والجنوب
اذا دام هبوبها على مواضع توالد الحيوان انها تجعل
نتاجها مرة في الاكثر ذكورة ومرة اناثا وكذلك تاثيرها
في اجسام الناس وقواهم والوانهم فان منها ما ترخي
الابدان وتغيرها وتغير الالوان الى الصفرة وتحيلها

ومنها ما يصلب الابدان ويشدها ويحيل الالوان
مشرقة منيرة وكذلك فعلها وتاثيرها في كل شي تلاقيه
من اجسام الحيوان والنبات واذا كان فعلها هذا
الفعل فالواجب ان يحسن المعتني بمصلحة بدنه
الاختيار في الاستقبال بمجالسه ما يجب ان يستقبل
منها في كل فصل والانحراف بها عنه ليكسبه بذلك
المنفعة التي تنال من جهتها ويجنبه المضرة التي
تخاف من قبلها فينبغي ان يكون جلوسه ومبيته
بالليل في صميم الصيف بازاء مهب الريح الشمالي
التي تهب من جهة القطب الشمالي فانها ريح باردة
تغير الحر المفرط وترده الى ما يشاكل الاعتدال فتنفع
من يستقبلها في ذلك الوقت بمناسبته لها ويكون
ذلك عونا له على دفع اذى الحر وغائلته واما في الشتاء
فيجعل مجالسه بازاء مهب ريح الجنوب فانها ريح حارة
تسخن ما يستقبلها اذا هبت عليه وتكسر من شدة البرد

فينتفع باستقبالها لها بما ينالها منها انتفاعا ظاهرا واما
في الفصلين فينبغي بمجالسه ان تكون لريح الصبا
اليها مهب وهي التي تهب من قبل المشرق فانه ليس
يحتاج في ذلك الوقت الى تعديل الحر والبرد بل
يحتاج الى طيب النسيم وليس من الرياح شيء اطيب
نسيما من الصبا وانما يحمد منها النسيم وهي الضعيفة
الهبوب التي تحرك الهواء تحركا بقدر فاما القوية
العاصفة منها المزعزعة للاشياء فليس يجب التعرض
لها وكذلك لشيء من الرياح الاخر اذا عصفت واكثر
ما يوجد نسيم الصبا ويعرف طيبها في آخر الليل ووقت
السحر فانها كثيرا ما تتحرك في ذلك الوقت بسبب
اقبال الشمس من ناحية المشرق وان الذي ينفذها
من الحر والضياء يسخن الجو ويرق اجزاء الهواء من
ناحية المشرق فتنبسط وتتمدد وتحتاج الى مكان
اوسع فيحدث بذلك النسيم الذي يدعى ريح السحر

وهي الموصوفة بالطيب لالتذاذ الانسان لها اذا
مسته فيطيب النوم عليها وقد عرفت العامة ذلك
دون الخاصة فينبغي ان يكون مبيته في الفصلين
بحيث يخلص اليه نسيم الصبا ولا يستر عنه ساتر
يستمتع به وبمواجهة ضياء الشمس عند اقبالها
من ناحية المشرق فان هذا يعطي ما يواجهها في اول
النهار قوة عجيبة في نفسه وبدنه وذلك ان اهل
المعرفة والاعتبار لا يشكون في ان احوال الاشياء
التي في هذا العالم من النبات والحيوان مرتبطة
بحال الشمس فاذا اقبلت بطلوعها من ناحية المشرق
حدث باقبالها في كل شيء من جهة نفسه ان كانت له
نفس او من جهة بدنه باب من الزيادة والاقبال
ان تنتهي في صعودها الى وسط السماء ثم تزول
مدبرة الى المغرب فيعرض في كل شيء باب من النقصان
والادبار الى مغيبها ومن اجل ذلك جرت العادة

من الناس بان يجعلوا افتتاح الاعمال النفسانية
والجسمانية في اول النهار او مع طلوع الشمس واقبالها
لكمال القوة ووجود النشاط في ذلك الوقت ولان
الانسان كانه يستقبل حيوة جديدة من العالم لان
ذلك الوقت هو شباب العالم كما ان اول عمر الانسان
شبابه فكل ما عمل في ذلك الوقت من فعل نفساني
او جسماني وجد اقوى واكمل واتم وافضل فهذا حكم
الرياح الثلث فاما الريح الرابعة التي تسمى الدبور
وهي التي تهب من ناحية المغرب فانها ريح لا تحتاج
الى التعرض لها ولا الى الاستقبال اليها لانها لا توصف
بمنفعة ترجع الى الانسان من مواجهتها بل الاستتار
عنها افضل والانحراف عنها بالمجالس عن مسامتتها
اصلح لانها تدعى عقيما يراد بذلك انها لا تلقح شيئا وانما
شانها تثوير الاهوية ثم مما يحتاج اليه المعتني بمصلحة
بدنه في تدبير المسكن ان يتوخى في كل وقت

ان يجعل مجلسه في كل مكان يبعد في الهواء عن وجه
الارض فان الذي يلي وجه الارض من الهواء مشوب
بابخرة ترتفع منها فتكدره ثم يبقى بعد ذلك للجو من
شوايب تلك الابخرة وبقيتها والدليل على عمل
تلك الابخرة في الهواء حال الشمس والقمر عند
طلوعهما وغروبهما فانهما يريان عند ذلك في لون
يغلب عليه الحمرة والكدورة كانهما يطلعان من وراء
حجاب فاذا ارتفعا عن مسامتة تلك الاجزاء البخارية
صفا لونهما وصارا الى تمام الضياء والاشراق وهذه
الابخرة التي ذكرنا تطبيقها وجه الارض من شانها
ان تكدر الهواء الذي يتنسمه الانسان فتخثر البدن
وتثقله ويحدث فيه استرخاء وثقلا حتى يتعدى
ضرر ذلك من الابدان الى الانفس فيميل في قوى
الحفظ والفهم ويكسبهما ضعفا وبلادة فيجب على
المتفقد لامره ان يحتال في التباعد عن سطح الارض

في مجلسه ليسلم من هذه الآفة ويجعل مجالسه في
العلالي والمستمطرات والمواضع المشرفة في الهواء
اذا لم يكن في صميم البرد المانع له من الارتقاء اليها
او في صميم الحر المانع من الجلوس فيها بالنهار فاذا كان
ذلك في وقت غلبة الحر والبرد على الهواء ليلا ونهارا
جعل جلوسه على الاسرة المرتفعة والفرش المنضدة
الممهدة ليندفع بذلك مضرة تلك الابخرة عن بدنه
ويجري الامر في مساكنه الجزئية على حكم المساكن
الكلية من بقاع الارض وذلك لانه قد تقرر عند
الباحثين عن امور الطبايع ان المساكن الجبلية العليا
افضل مزاجا وانقى هواء من المواضع السهلية المتسافلة
وان المواضع المرتفعة من سهول الارض افضل هواء
واطيب نسيما من المواضع الغايرة منها فيحرى ان يجري
التدبير في اختيار الاعلى في المجالس على الاسفل على
مشاكلة ما اوجبته الطبيعة في المساكن الكلية من بقاع

الارض فان ذلك مما يرضيه في مصلحة البدن وحفظ
الصحة ايضا فاينا هذا ما يحتاج الى معرفته في تدبير
نفسه المعني بمصلحة بدنه في امر المساكن والمياه
والاهوية **الباب الرابع** في تدبير ما يقي
الحر والبرد من الاكنان والملابس ويحتاج المعني
بمصالح بدنه الى ان يصونه من اذى الحر المفرط والبرد
المفرط فان الله تبارك اسمه خلق الانسان وجميع
الحيوان وسائر ما في هذا العالم لم يخل ذلك من
الطبايع الاربع التي هي الحرارة والبرودة واليبوسة
والرطوبة كما قد تقدم من وصف ذلك فيها وبها
واعتدالها يوجد الصلاح والبقاء في كل واحد
من الاشياء المكونة منها في هذا العالم من الحيوان
والنبات وغيرهما وبغلبة بعضها بعضا فيه يوجد
فساده وهلاكه واختلال اجزايه وانتقاض تركيبه ولكل
من هذه الطبايع الاربع له حظ من الاذى والفساد

اذا غلب وجاوز في الشيء المركب المقدار الذي تلزم الحاجة
اليه منه الا ان وجود ذلك في الطبيعتين الاخريين
اللتين هما الحرارة والبرودة اظهر وابين منه في
الطبيعتين الاخريين اللتين هما الرطوبة واليبوسة
وذلك ان التاثير بالحقيقة لما بين دون تينك فانا
انما نحس الاثر القوي والفعل الظاهر في ابداننا للحار
والبارد اذا غلب كل منهما فاما اليابس والرطب فانا
لا نحس لهما بمثل ذلك التاثير ولا نتاذى بهما الا
باجتماعهما مع الحرارة او البرودة وهما يغيران الازمنة
بالحقيقة فياتي البرد اذا غلب بالشتاء والحر اذا غلب
بالصيف واذا كان كذلك فالواجب على الانسان
ان يتوقى اذى الحر المفرط والبرد المفرط على بدنه في
ظاهره وباطنه لان اكثر الاعراض التي ترد على الانسان
من خارج فيؤذيه ويسقمه انما هو من قبل غلبة الحر
او البرد على الهواء المحيط به الذي يتنسمه ويغلب فيه

وكذلك الحكم في الاعراض التي تعرض له في داخل
بدنه فتسقمه انما تكون بغلبة الحرارة او البرودة
على الاغذية التي يتناولها من الاطعمة والاشربة
فاذا تفقد اغذيته حتى يجعلها من الاشياء التي
لا يغلب عليها الحرارة والبرودة غلبة شديدة مفرطة
واجتهد في صون بدنه من اعراض الحر والبرد
الغالبين عليه من قبل الهواء المحيط به حتى لا يخلص
اليه منهما المقدار الذي يضر به ولا يطيق احتماله كان
خليقا بان تدوم له صحته ويصلح حال بدنه باذن الله
ومشيئته ويجب ان يكون ما يتفقده من امر هاتين
الطبيعتين اعني الحرارة والبرودة وان الحرارة منهما
اذا غلبت كانت اوحى هلاكا واقل اثمها الا ان
البرودة اشد مضادة له وذلك ان الحرارة مجانسة
للحياة فان معها النشوء والحركة وهما صفتان موجودتان
في الحي واما البرودة فمعها السكون والجمود اللذان

يوجدان في الميت فهي ابعد من طباع الحي واشد مضادة
لحيوته اذا غلبت ومن اجل ذلك صار زمانها الذي هو
الشتاء زمان هلاك عامة النبات وكثير من الحيوان
فصارت تخرج الحي الى الانجحار بدل الانتشار الذي
يوجد في زمان غلبة الحرارة الذي هو في الصيف
وكذلك يجب على المعني بامر بدنه ان يتوقى اذى البرد
الواصل اليه من خارج توقيا شديدا ويكن منه اكثا نا
بليغا وانما يحترس من اذى البرد والحر اللذين يردان
على الانسان من خارج بالملابس والاكنان فمتى كان
تاثيرهما غير مفرط استجن الانسان منهما بالملابس
واذا قوي تاثيرهما احتاج الى ان يستظهر في الاحتراس
منهما بالاكنان وحكم الانسان في ذلك مشابه لحكم
سائر الحيوان وذلك ان من اجناسها انما يستجن من
الحر والبرد بما هيا الله لها في ابدانها من الاصواف
والاشعار التي هي لها ملابس طبيعية فاذا جاء الحر

المفرط او البرد المفرط احتاجت الى دخول الحجرة
والاسراب والوجارات والمغارات ليسلم بها
من غوايل الحر والبرد فاما الانسان فان الله لما خلقه
املس الجلد لم يستغن عن اتخاذ ملابس لنفسه مما
يغزل وينسج ليقوم في وقايته اذى الحر والبرد مقام
الاصواف والاوبار والاشعار التي اعطيت اجناس
الحيوان هذا الى ما يجتمع له من ستر العورة والزينة
وكذلك هداه بقوة التمييز المجعولة فيه لاتخاذ بيوت
ومساكن ياوي اليها ويستكن بها فيقوم له مقام تلك
الحجرة والاسراب والمغارات التي ياوي اليها اجناس
الحيوان ليستكن بها من الحر والبرد فيجب لذلك
ان يتفقد المعني بمصلحة بدنه امر الملابس والاكنان
فيستعمل فيهما التدبير الاصوب واول ما يلزم في
تدبير وقاية بدنه اذى الحر والبرد ان لا يتحرى دفعهما
عنه على غاية الاستقصاء والمبالغة في ذلك

صيدا منه لئلا يخلص اليه شيء منهما ومن اذاهما فان
هذا امر يعسر عليه جدا اذا رامه لان الانسان
لا يكاد يتهيا له ان يكن بدنه من الهواء الحار او البارد
حتى لا يصل لهما البتة ومتى كان هذا مذهبه في
تصنيع بدنه وتنعيمه اياه رق بذلك جلده وحمله
بحال من الرخوصة متى خلص اليه منها ادنى عارض من
افات الحر والبرد عمل فيه عملا ظاهرا واثر فيه اثرا
قويا يؤديانه الى علة ومرض بل الاوجب عليه
ان يوقح بدنه ويحمله على احتمال ما يمكن احتماله
من اعراض الحر والبرد ليصلب ويمرن عليها فلا يسرع
اليه اذاهما متى خلص اليه شيء من ذلك في وقت
اصحاره للهواء الحار او البارد او في حالات تغلبه
واسفاره فان ترفيه الابدان بادمان سترها وتغطيتها
من اذى الحر والبرد ليس بمحمود من التدبير في صلاح
الابدان للعلة التي وصفناها فاما الذي يلزمه

من حسن التدبير في معنى الاكنان وهو ما يحتاج
الى ان يدبر في معنى اشكالها وصنعتها فان يجعل
بيوته التي تصير بحالته الشتوية فيها ستيرة متحرزة
عن تنسم الهواء لئلا يخلص اليه البرد منها كثيفة
الحيطان مستحصفتها لئلا يسرع نفوذ الهواء البارد
في اجزائها وخلوصه منها الى هواء البيت فان الجسم
الكثيف المستحصف يمنع الهواء من نفوذه فيه والجسم
الرقيق المتخلخل على خلاف ذلك وان يجعلها مع ذلك
واسعة رفيعة السمك ليكون للابخرة والانفاس
التي تخرج من الاجواف وللدواخن الوقود والمصابيح
مجال ومتردد فلا يجتمع ويتكاثف ثم ينعكس الى
المسام فيؤذي الانسان تنسم ذلك الهواء المنعكس
الذي قد مازجته تلك الشوائب من الابخرة والدواخن
فان هذا تدبير يلزم في المجالس الشتوية كما يلزم في
المجالس الصيفية اعني تكثيف الحيطان وتوسيع الرقعة

ورفع السمك ليمنع ذلك من تعكر هواء البيت بالابخرة
المجتمعة فيه وينبغي ان يجعلها مع ارتفاع السمك
مضيئة بغاية ما يمكنه فان نفس الانسان يستريح
الى الهواء المضيء وتستفيد منه فضل قوة ونشاط
ويكون حالها في الهواء المظلم على خلاف ذلك من
استيحاشها وانزوائها عنه وحكم انسه بالمواضع المضيئة
واستيحاشه من الهواء المظلم مردود الى حكم انسه
بالنهار وضوءه واستيحاشه من الليل وظلامه لان
كل انارة من جنس النهار وكل اظلام من جنس الليل
ثم مما يناله من الضرر باظلام هواء البيت عليه انه
ان اراد ان يستثبت فيه شيئا يحتاج الى تمكين بصره
فيه مثل كتب يقرؤها وغير ذلك لم يتهيأ له تبين
المنظور اليه الا بعد اتعابه على البصر فيكله ويضعفه
باتعابه وحمله عليه ثم اذا طال مقامه في ذلك
الهواء الذي يشوبه بعض الظلام وخرج منه بعد ذلك

بان طويل منه في بصره من الضعف بعض ما يعرض
في ابصار الذين يحبسون في المواضع المظلمة التي
لا يدخلها الضياء فيطول مدة حبسهم فيها فانه ربما
ذهبت ابصارهم حتى لا يبصروا اذا خرجوا منها شيئا
وذلك ان قوام نور البصر انما هو بالهواء المعتدل
فيما بين الانارة والاظلام فاما افراط كل منهما عليه
وطول مكثه فيهما فيفسد عليه بصره وذلك كما نشاهد
من حال الناظر الى شعاع الشمس من احداثه في بصره
ما يحدثه من الضعف والغشاء واذهاب البصر
بآخره اذا دام نظره اليه ومن حال الذي يبقى في المواضع
المظلمة المدة الطويلة من فساد بصره عند خروجه
وبروزه الى الهواء النير المضيء فاذا دبرت البيوت
المشوبة على مثال ما وصفناه فانه يحتاج بعد
ذلك الى ان تدفأ اهوية تلك البيوت بالوقود الذي
يعظم ناره ليبلغ جميع اجزاء البيت حظ من التسخين

والادفاء ثم لا يكون مجلسه فيها يقرب من الصلا
ومواضع الوقود فضل المقرور حتى يستكمل الالتذاذ
بالتسخين كما يجد اللذة بدخوله الحمام اذا وصل اليه
الحر المعتدل من جميع الجهات على السواء بمقدار
واحد فاما اذا اختلفت عليه مقادير التسخين فكان
وصولها اليه من بعض الجهات اقل ومن بعضها اكثر
ضره ذلك لخروجه عن الاعتدال الا ان تضطره
الحاجة الى تسخين عضو من اعضائه خصوصا وايصال
حظ كثير من الحرارة اليه فيدخل ذلك في باب
المعالجات ويخرج من النوع الذي ذكرناه فهذا ما يلزم
الحاجة الى ان يدبر في هيئة البيوت الشتوية وصنعها
واشكالها فاما تدبير التنقل فيها فهو ان تجعل الاكنان
التي ياوي اليها من اذى البرد مرتبة فيكون بعضها جوف
بعض وبعضها اقرب من الهواء الخارج وبعضها ابعد
منه ويبدا بالانتقال من صحون الدور الى الاروقة

ومنها الى مواضع لا تستتر من الهواء سترا تاما ثم من تلك
الى التي هي اكن منها وكلما ازداد الزمان بردا احتاط
لنفسه في الاستكنان والتباعد من اذاه حتى يكون
حاله في تنقله في تلك المساكن حال الداخل الى
الحمام من تنقله في بيوته حتى يكون آخر بيوته منتهى
انتقالاته فيها وذلك ان لزوم الترتيب والتدرج
فيما بين الاضداد والاطراف واجب على كل معنى
بصلاح بدنه ورياضته فاما وقت انتقاله من المجالس
الصيفية الى الشتوية فيجب ان يكون التدبير فيه
مبنيا على ما تقتضيه الطبيعة الا ان من الاصلح له
ان يبادر عند اقبال البرد في ايام الخريف بالاستكنان
وان يتقي برد الخريف اكثر من اتقائه برد الربيع لان
برد الخريف يناله والحر مول فقليله يؤدي الى كثير
الضرر وبرد الربيع يناله والحر مقبل فهو يدافعه ولا يدعه
يتمكن من الاجساد واما التدبير في وقاية الحر والبرد

بالملابس فانه ينتفع بمعرفة اجناس الثياب وصنعتها
ولبسها وجهة اخذ ما يوجد منها اما اجناس الثياب
فهي اصولها التي تتخذ منها وهي القطن والكتان
والابريسم وغير ذلك من انواع خلطها وتركيبها وما يعمل
من الصوف والابريسم وغير ذلك وقد علم ان لكل
واحد من هذه الاشياء التي هي اصول الثياب طبيعة
مخالفة لطبيعة الاخر في الحرارة والبرودة والرطوبة
واليبوسة واثار تلك الطبايع تعمل في الابدان اذا
لبست الثياب التي تغزل وتنسج منها واحمد الثياب
القطنية لان فيها حرارة ولدونة باعتدال وهي
تصلح لاصحاب الطبايع المختلفة وتصلح لان تلبس
في جميع فصول السنة والدليل على اعتدال طباعها
انها لا يصيبها افة السوس ولا يسرع اليها العفن والفساد
والاستحالة فاما الكتان والابريسم فانهما لا يقيان
البرودة وقاية كافية واما الكتان فانه يصلح للصيف

لما في طبيعته من البرودة ويخشف العرق من البدن
بلبسه واما الصوف فانه يصلح للشتاء لما فيه من فضل
حرارة غير انه ربما اضر بالابدان التي تفرط وتكثر حرارتها
لما في طبيعتها من فضل حرارة فينبغي ان تكون شعار الانسان
في الشتاء والبرد الثياب القطنية وان يقصد منها
الناعم الرقيق اللين الصفيق اما للحاجة الى اللين
فلانه اذا كان لينا التذت حاسة اللمس بلمسه ووطا
لبسه واذا كان خشنا نفرت البشرة عن ملامسته
وازورت وانقبضت لان حاسة اللمس تحب ميلها
الى اللين نفورها عن الخشن الذي هو ضده واما الحاجة
الى ان يكون صفيقا فلكي يلصق لصفاقته بالبشرة
ويمنع البخار الخارج منها من ان ينفذ فيجتمع ويتكاثف
ويسخن البدن فان البدن انما يدفا بما يخرج منه
من الابخرة لا بشي يصل اليه من خارج وذلك ان
تلك الابخرة اذا حصرتها الثياب التي على الانسان

ولم يدعها تنفذ اجتمعت وتكاثفت وتراجعت الى
البدن وسخنته فكلما كان الثوب اصفق كان ابلغ
في الادفاء لما وصفناه واذا كان الثوب متخلخلا
متنفشا انفشت تلك الابخرة من اجزائه ومنعت
من الادفاء ولذلك وجب ان يكون الثوب الذي
يلبس في الصيف بهذه الصفة اعني ان يكون متخلخلا
متنفشا ليعمل ضد الادفاء بنفوذ تلك الابخرة
منه لتخلخله مثل الغلائل والشفوف الا ان يكون
الانسان في الصيف ضاحيا بارزا فانه عند ذلك
يحتاج الى الثوب الصفيق والى مظاهرة الثياب
ليمنع منه الحر الواصل اليه من خارج فلا يحرقه
فان كان الملبوس يقي الضاحي في الصيف كما يقي
المصحر في الشتاء البرد ولذلك لزمت الحاجة الى
دخول الاكنان الكثيفة عند اشتداد الحر في الصيف
كلزومها الى دخولها في الشتاء عند اشتداد البرد

فان اراد مريد الاستظهار على البرد بشيء من الملابس
الوبرية فينبغي ان يبدأ فيتعرف كيف احتمال طبيعته
للبسها وذلك ان عامتها تكسب الابدان سخونة
قوية لاحتقان الابخرة الخارجة من الجسد في اجزائها
وتشبثها بها وبقائها فيها اكثر مما يبقى في الثوب المنسوج
وذلك ان المنسوج وان كان في الغاية من الصفاقة
والكثافة فانه لا يخلو مع ذلك ان تكون فيما بين اجزائه
المتضامة خلل وفروج تنفذ منها الابخرة ولا يوجد
مثل ذلك في الجلود الموبرة فهي تكون ادفا ويلبث
الحر في اجزائها اذا قبلته زمانا اطول فيولد في الابدان
ادفاء اكثر فمن كانت الحرارة غالبة على مزاجه وكان
محرورا قل احتماله لتلك الحرارة وتأذى بلبس الوبر
وخاصة ما كثف وطال شعره من اصنافه وقويت
حرارته مثل جلود الثعالب حتى ربما اصابه منها الكرب
والغم الشديد وثارت به الصفراء وانما يصيبه

ذلك اذا كان الملبوس من الوبر محيطا بجميع جسده
مثل الجباب والاقبية التي يشدها ويزرها على
بدنه حتى يغطي صدره ويواري معدته فان هذا موضع
قوي الحس وكثيرا ما تجتمع فيه المرة فاذا احمي بالوبر
الذي يلبسه وانعكست الحرارة المحتقنة فيه آذته
ايذاء شديدا بأن ما تؤديه الى علة واكتساب حرارة
مؤذية فيجب ان يتفقد المعني بمصلحة بدنه هذا البا
ويجتنب لبس الوبر اذا علم ان طبيعته لا تحمله او يقتصر
منها على الجنس الذي يكون اقصر شعرا واقل حرارة
واخف محملا مثل وبر السنجاب وما يشبهه وان
يجعل استدفاءه في اوقات البرد بما يلقيه على ظهره
من الثياب الوبرية ويعري عنها مقاديم جسده فان
ناحية الظهر من الانسان يحتمل من فضل الادفاء
والتسخين ما لا يحتمله ناحية الصدر والبطن وذلك
لان الاعضاء التي فيها الحرارة الغريزية من القلب

والكبد والمعدة تلي البدن فكان تجويف الاحشاء
لمكان هذه الاعضاء موقد نار الحرارة الغريزية
فلذلك يستغني في كثير من الحالات عن الادفاء
والتسخين واما ناحية الظهر فانها باردة بالقياس
الى ناحية البطن فهي تحتاج الى الادفاء والتسخين
اكثر ولذلك جرت العادة بان يقتصر على ادفاء
الظهر والقاء الدثار عليه من اللحف والاقبية
والدواويج ما لم يشتد البرد اشتدادا يخلص الى
مقاديم البدن ويقاوم حرارة الاعضاء الحارة التي
بازائها فيغني ادفاء مآخير الجسد عن ادفاء مقاديمه
ولغلبة البرد على جنبة الظهر من البدن دون جنبة البطن
صار الانسان اول ما يصيبه البرد انما يحسه من قبل
ظهره دون بطنه وصار وجود الفتور والتكسير في
بدنه عند ابتداء الحمى من قبل ظهره وذلك ان
المواد التي تجتمع هناك تبقى لبرودة ذلك الموضع

فجة نية ولا يجد من الحرارة ما ينضجها ويذيبها فتكون
اشد العلل وهيجانها منها اذا عفنت فلما وصفناه يجب
ان يعنى الانسان المتفقد لمصالح بدنه بادفاء ظهره
والقاء الدثار عليه في عامة اوقات السنة مشابه
في الرقة والكثافة لفصول الزمان وان يكشف عن صدره
ومقاديم جسده ما لم يشتد البرد ليناله روح الهواء
فيستريح الى ذلك ويعتدل به مزاج بدنه هذا ما لجا
الى ان يدبر به امر بدنه في وقاية البرد في الاهوية
الكنينة بين الدور والبيوت فاما اذا اعرض للهواء في ايام
الشتاء في متصرفاته واسفاره فينبغي ان يحترز من البرد
تحرزا اكثر ويتوقى ما امكنه ان لا يتعرض في اليوم
الشاتي للريح الهابة فانه لا يكاد يتهيا ان يحترز
من البرد الذي معه ريح كما يحترز منه في الهواء الساكن
فان اضطرته الحال الى ذلك فواجب ان يستكثف
للدثار حتى ياخذ منه القدر الذي يتهيا للبدن

والاشتغال به ولا يعود ثقلا عليه وان يكون عظم
عنايته مصروفا الى توقي تنسم الهواء البارد فان
قليل ما يخلص منه الى رئته وصدره يعود بعظيم الضرر
عليه فيحتال للتحرز منه بالتلثم وشد المنخرين وان
يجعل تنفسه اذا اكربه ادمان تغطيته انفه في كمه
او وراء حجاب يكون له فيه متنفس لئلا يرد عليه
بكشفه عن منخريه بغتة من الهواء البارد ما يخاف
اضراره به وان قدر على المشي حتى يسخن جوفه بحرارة الحركة
كان ذلك من انفع الاشياء له وادفعها لاذى البرد
عنه وان كان ممن لا يستطيع المشي لضعف بدنه
او عدم العادة منه لذلك ولم يجد بدا من الركوب
فينبغي ان يحتال في تحريك اعضاء بدنه ويديه
ودلك يديه في الوقت بعد الوقت لينتفع بذلك
فان تحريك كل جزء من الجسد لا بد ان يحدث فيه
قدرا من الحرارة والتسخين فيدفع ذلك القدر عنه

مايؤذيه من البرد وان قدر على ان يكون مركبه مركباً
يحركه اما لمرحه ونشاطه حتى يضطر الى دفعه وتسكينه
واما ان يكون في سيره خشونة كان ذلك مما ينفعه
لان البرد يؤثر في الشيء الساكن اكثر مما يؤثر في المتحرك
وهو يؤثر في الراكب اكثر مما يؤثر في الماشي لان الراكب
هو كالساكن من جهة الحركة التي تنسب اليه ويعتبر
ذلك بما يفعله البرد في الماء الراكد من اجماده اياه
قبل اجماده الماء الجاري ويجب ان يتوقى السير في
شدة البرد وهو خاو لان الخاوي يسرع اليه البرد
وذلك ان باطن جسده يبرد فيقبل البرد الذي
يرد عليه من خارج سريعاً للمشاكلة وكذلك يجب
ان لا يتعرض للسير وهو مستكمل الشبع لان الطاعم
الشبعان تغور حرارته لهضم الغذاء فتقل الحرارة في
ظاهر جسده ويقبل البرد سريعاً ولكن يكون حاله عند
قصد السير في البرد حالاً متوسطة بين الجوع

والشبع ومما يعينه على البرد ويكف اذيته عنه
الاشياء الحارة القوية الحرارة مثل الثوم والخردل
واشباههما وخير من ذلك الشراب الرقيق الصلب
القوي المر فانه لا يدفع اذى البرد عنه شيء كدفعه
لانه يسخن الدم في عروقه ويملأ اوعية الجسد
ابخرة حارة تقاوم البرد الذي يصل الى ظاهر البدن
وتمنعه من النفوذ فيه ومن ان يخلص الى عمق البدن
منه ما ضربه فينبغي ان يتناول منه بقصد وقدر
ما لا يؤدي به الى السكر فانه لا يجد له شيئاً انفع له
ولا اعون على احتمال اذى البرد منه وقد اطنبنا
القول في تدبير الاحتراس من البرد وذلك لما قدمنا
من ان مضادته للانسان اكثر واضراره به اشد فاما
تدبير التحرز من اذى الحر الواصل الى الانسان من
خارج فقد دخل في جملة ما اجرينا ذكره في معنى
التحرز من البرد الا انا نزيد مشرحاً بقولنا انه يحتاج

في شدة الحر الى ان ينتقل الى المواضع الجبلية العالية
ان امكن ذلك كما قدمناه في باب اختيار المساكن
وان لم يمكن فينبغي ان يختار البيوت الكنينة الكثيفة
الحيطان الرفيعة السمك التي تكون للرياح الهابة
اليها مسالك ويصرف بعد التقدم برشها ويستعان
برش ماء الورد على الابدان والترويح عنها ولبس
الثياب التي تشاكل هذا القصد من الغلايل والملابس
الرقيقة فاما النزول الى الاسراب والمواضع العميقة
فليس يحمد كل ذلك لان اهوية تلك المواضع تكون
غليظة ندية ومن شانها ان تعفن الابدان وتثقلها فتجنبها
والاستعانة بالخيوش في شدة الحر افضل من دخولها
وان دعت الحاجة الى ذلك لاشتداد حر الهواء
فينبغي ان يعلو المسكن فيها عن سطح الارض مقدارا
كثيرة بالاسرة التي ينصب فيها ويحتال لوصول الهواء
الاعلى اليها من كوى تخرق في اعاليها الخلص البتها

من الهواء الاعلى ما يخفف من الهواء الثقيل المحتبس
فيه وان يكون النزول اليها وقت الظهيرة والهاجرة
دون ما يتقدمه او يتاخر من اوقات ساعات النهار
وهذا التدبير في دفع اذى الحر امر معروف عند
العامة والعادة جارية باستعماله فلا يحتاج الى اكثار
القول فيه ثم مما يعين على دفع اذى الحر والبرد الاغذية
التي تصلح لكل من فصليهما فقد علم ان تناول الاشياء
الحارة من اللحمان والحبوب والفواكه والاشربة مما
ينتفع به في اذى البرد الذي يرد على الانسان من خارج
وكذلك تناول الاغذية الباردة المضادة التي
وصفناها من الانواع المذكورة معين على دفع اذى الحر
لما يولد في الاجواف من فضل برودة ورطوبة يقاوم
الحر الذي يرد على الانسان من خارج فهذه جملة كافية
من القول في التدبير الواقي اذى الحر والبرد

الباب الخامس في تدبير المطاعم

القول في الحاجة

الى الغذاء وما يجب ان يجري تدبيره عليه اذ كان
اولى الاشياء التي يجب على المعني بصلاح بدنه
صرف ابلغ الاهتمام والعناية منه الى ما يجي بكمال
صواب التدبير فيه امر الغذاء لانه لا سبيل للانسان
ولا لغيره من سائر الحيوان الى البقاء في هذا العالم
بغير اغتذاء فمتى عدم الحي الغذاء البتة هلك وانحل
التركيب ومتى اغتذى بغذاء غير موافق له في طبيعته
ومزاج بدنه سقم وكثيرا ما يؤديه سقمه الى التلف
ان ازمن وامتدت ايامه عليه ولم يبادر بالعلاج
منه ومتى جرى تدبيره على الصواب في امر غذائه
بتناوله منه القدر الذي يحتاج اليه ولم يمنع بدنه
منه الكفاية ولم يزد عليها سلم من اكثر العلل والامراض
مدة حياته باذن الله ومشيئته وكانت حاله في التمثيل
حال مصباح يمد من الدهن بقدر ما يحتاج اليه
ولا يقطع عنه المادة الكافية منه فانه يبقى متقدا

ما دامت فتيلته باقية ومتى قطعت عنه مادة
الدهن او غرق فيها فانه يطفأ سريعا وشبيه بذلك
النار الموقدة التي تمد بقدر حاجتها من الحطب فانها
تبقى ملتهبة فاما ان قطعت عنه المادة او وضع عليها
من الحطب الكثير الجزل ما يخنقها ويغمرها فانها تخمد
في اوحى مدة وكذلك القوة الطبيعية ان عدمت
الغذاء بطلت وان حمل عليها منه ما لا تحمله بطلت
واذا كانت الحال في الغذاء هذه الحال فجدير بمن
يعنى بامر بدنه ان يجري اصابة التدبير الفاضل في
معنى الاغتذاء وذلك بان يتناول من انواعه
ما يصلح تناوله بالصفة التي ينبغي فان هذه المعاني
الاربعة هي الاركان في امر الغذاء وما يقع من
التدبير فيه **القول** في انواع الاغذية التي
يغتذي بها الانسان وهي ستة انواع اللحمان
والالبان والبيض والحبوب والثمار والبقول ونحن

واصفون طبيعة كل واحد من هذه الانواع بوصف
مجمل فنقول اما اللحوم فانها اقوى الانواع غذاء
ولذلك صار الحيوان الذي يغتذي اللحم من سباع
ذوات الاربع والطير اقوى واشد سورة وقهرا
لما يغالبه ويصطاده. وكذلك الامم التي جرت عادتهم
من الناس باكل اللحمان والاستكثار منها في
وجودنا اياهم اقوى ابدانا واشد بطشا واكثر غناء
في المحاربات والمصاولات كالاتراك ومن اشبههم
من اجناس الامم غير ان هضم اللحم يصعب الا
على من كانت القوة الهاضمة منه قوية ولم يكن
لصاحبها علة ومن اجل ذلك نامر الاطباء عند
اندفاع الناس الى الامراض باحتماء اللحمان وتجنبها
علما منهم بعجز العليل عن هضمها وطبايع اللحمان
مختلفة في الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة
فبعضها يوجد اخف على القوة الهاضمة وبعضها اثقل

عليها وكذلك يوجد بعض اعضاء الجسد الواحد
من اجساد الحيوان احر او ابرد او ارطب او ايبس او
اخف او اثقل من بعض فالذي يجب من التدبير
في اختيار اللحمان ان يقصد منها ما لا يفرط على
مزاجه الحرارة ولا البرودة ولا الرطوبة ولا اليبوسة
مثل لحم الضان من لحوم ذوات الاربع فانه على
هذه الصفة ولذلك صار المختار عند الاكثر
من الناس وصار الانسان لا يمله ولا يتشنج على
ادمان اكله الا ان يغير هذا الحكم بالعادة. فان هذا
من فضيلته والدليل على صلاح مزاجه وكذلك من
فضيلته انه يطيب اسفيذباجا ومحمضا ومطبوخا
ومشويا وليس كذلك ساير اللحمان فان منها ما يطيب
بطعم ولا يطيب بغيره ويطيب بصنعة ولا يطيب
باخرى ولم تكن توجد هذه الفضيلة فيه الا لاعتدال
مزاجه وينبغي ان يتصل من الضان الفتي السمين

كالحملان والحوليات دون المسن والهرم ثم لا ينبغي
ان يتغذى الفتي منها الى ما يصغر جدا كالاجنة
وما قرب عهده بالنتاج فان اللحم ما كان بهذه الحال
يكون رطبا لزجا مولدا للكيموس الفاسد وهو في مضادة
لحم الهرم والفاني العجل اليابس وكل منهما لا خير فيه
ولا يغذو الا غذاء رديا والفتي من كل حيوان يكون
اطيب وارخص لحما لمكان فضل الرطوبة فيه فان
لحم المسن يكون غير طيب الطعم ولا كثير الغذاء
وكذلك ينبغي ان يقصد للسمان منها دون المهازيل
فان الزهومة انما توجد فيها فاما المهازيل فان لحومها
تكون مستحيلة الطعم قليلة الغذاء لا بد من ان تخالطه
زهومة وفساد جوهر وتجتنب من اللحمان ما كان
على هذه الصفة لعدمها الدسومة التي تطيبها وتكثر
رطوبتها ويكون القصد ايضا منها للخصيان دون
الفحولة والنتاج فان الفحولة لمكان سفادها تكون

لحومها عضلية متشنجة واما النتاج فانها لمكان ولادها
تكون ممصوصة الرطوبة التي فيها توجد العذوبة
والدسومة وذلك ان الولادة في الاناث تفعل
فعل السفاد في الذكورة فان كلا من المعنيين ياخذ
صفو اجساد الحيوان ولباب جسده الذي يكون
سبب طيب لحمه ويجب بعد ذلك ان يختار
الاكل من اعضائه ما دون رانبه من الرقبة ولحم
الاضلاع وما بينها فاما الراس وما فيه من الاعضاء
فانه يجب ان يجتنب الانسان اكله ما قدر على ذلك
لان الاعضاء التي فيه اما ان تكون لزجة كثيرة
الرطوبة واما فجلدة كثيرة اليبوسة وكل عضو
منها يوجد مخالفا مزاجه لغيره خلافا شديدا فالاصلح
ترك اكلها ما امكن ذلك واما الاعضاء التي تكون
في اسفل البدن من الافخاذ وما يليها فان لحومها
تكون غليظة ثقيلة بطيئة الانهضام فلذلك ظنا

انه يجب ان يجتنبها الانسان ما قدر على ذلك وكذلك
يجب ان يجتنب الاعضاء الجوفانية المنفردة بهيآتها
واسمائها مثل القلب والكبد والطحال والكليتين
وهي اوعية وآلات بالحقيقة لا لحمان خالصة
وبعضها يكون صلب الاجزاء مثل الكبد والكليتين
وبعضها رخوا مثل الرية وبعضها يكون عكر المزاج مثل
الطحال وبعضها يكون عصبي الاجزاء بطي الانهضام
مثل الكروش فلذلك قلنا انه يجب ان يتحامى اكلها
في الاكثر من يقصد التدبير الافضل في باب الغذاء
وان يكون قصده لما هو اخف واسرع انهضاما واعدل
مذاقا وافضل تركيبا والطف مزاجا مثل لحم الرقبة
والكتف والمواضع المتوسطة للجسد من البدن واما
الحيوان الهوائي من الطير فان لحوم ما جرت العادة
بان يوكل ويغتذي به من انواعه كالدجاج والدراج
والحمام والورشان والطيهوج والعصافير والقنابر

اخف من ذوات الاربع بالحكم الاعم فاما بالحكم
الاخص فانه ربما وجد منها ما يثقل لحمه على
الطبيعة وطبايعها بعد مختلفة وبعضها اخف لحما
من بعض وقد بين ذلك في كتب الاغذية فينبغي
ان يقصد منها لما هو اخف واسرع انهضاما ولما هو
طري السن مثل الفراخ والفراريج لا سيما اذا احتاج
الانسان بعلة عرضت له او كادت تعرض واحتيج
الى التخفيف على الطبيعة والحكم في اعضاء الطير
كالحكم في اعضاء ذوات الاربع من ان بعضها اخف من
بعض واسرع انهضاما وذلك مثل الصدور والقوانص
والاجنحة والارجل فلحم الاجنحة اخف لانها
آلة الطيران فهي بالحركة تسخن وتجفف فيصير لحمها
اخف من الصدور والقوانص فينبغي ان يكون القصد
للاخف واما الحيوان المائي فان الطير منه كالبطوط
والغرانيق واشباههما يكون في لحمانها غلظ وزهومة

فيعطي انهضامها لذلك ولا يكون له خفة الحيوان
الهوائي لان الصفات التي تلزم الارض والماء والهواء
في الخفة والثقل تقع على الحيوانات المنسوبة الى كل
واحد منها والحيوان المائي التي جرت العادة باكله
من الاكثرين هو اجناس السمك واجناسها كثيرة وطبايعها
في الخفة والثقل والطيب والزهومة مختلفة بحسب
اجسادها في الصغر والعظم واختلاف مواضع تولدها
من البحار والاودية الكبار والانهار الصغار والغياض
والاجام والمناقع والغذاء الذي يتغذي به وعامة
انواع السمك موصوفة بالبرودة والرطوبة لا خير في
تناولها لاصحاب الابدان الباردة الرطبة السمينة
الكثيرة اللحم لانها تكسبها زيادة برودة بلزوجتها
وبرودتها ورطوبتها الا ان يجري بذلك العادة من قوم
يكون السمك اكثر غذائهم من الذين يستوطنون سواحل
البحار بعض ايامها وغيرهم فاما اصحاب الحرارة واليبس

فربما انتفعوا بالطري منها وكان لهم كالعلاج فينبغي
ان يقتصد في اكلها للمتوسط فيما بين الصغير المفرط
والكبير المفرط ولما يكون كونه وتولده في المياه العذبة
الجارية دون ما يتولد في البحار والغياض والاجام
فاما المملح منه فانه كثير الضرر معطش مستسق للماء
وهو فاسد والفاسد من لحم السمك ومن كل لحم
ردي لانه هو الشي الذي ذهب صفوه ولبابه وبقي
اثقل واغلظ ما فيه والاشياء الفاسدة حكم كل منها
حكم العفن الفاسد فلذلك يجب تجنبها

ذكر الالبان

واما الالبان فان مرتبتها في قوة الغذاء
دون مرتبة اللحمان وهي مجانسة لها في الجوهر
من قبل انها جزء من الحيوان وفضلة من فضلاته وهي
بقية متولدة من الدم كما ان اللحوم انما تتولد من الدم
لانها جامدة واللبن من قبل استحالته الى البياض
انما هو دم ينصب الى الثدي والاخلاف والضروع

فينضج فيها ويقبل لون البياض ومما يدلك على ذلك
انه متى استكره اللبن في اخراجه خرج احمر في صورة
جلالة الدم والالبان من هذه الجهات التي ذكرناها
تجانس اللحوم الا انها دونها في القوة ويعم جميعها
لطف التركيب وسرعة الاستحالة فللطف تركيبها
صارت غذاء للاطفال والصغار من اصناف الحيوان
في الوقت الذي تضعف فيه منهم القوة الهاضمة
ولا يقدر على هضم اللحم والنبات وبسرعة استحالتها
ما دامت اجزاؤها تتميز سريعا عند المخض والتحريك
فيفترق منها الجزء الحار الرطب الهوائي الذي هو
الزبد من الجزء البارد المائي الذي هو المخيض
ولا يكاد يوجد مثل هذا التميز في شيء مما يمخض
ويحرك من اصناف الرطوبات ولكثرة استحالته
صار يتهيا منه اصناف كثيرة من الاغذية مختلفة
الطبايع مثل الزبد والسمن والمصل والاقط وغيرها

واصناف اللبن كثيرة بحسب كثرة اصناف الحيوان
التي تحلب فمنها ما يوجد في قوته اللطف الشديد
والجلاء كالبان الاتن والمعز ومنها ما يوجد فيه
حرارة مع تحليل كالبان اللقاح ومنها ما يوجد فيه
دسومة كثيرة مع ثقل كالبان البقر والالبان تدخل
مرة في باب العلاجات والادوية فانها توجد كثيرة
النفع في علل توصف لها من علل الكبد والاحشاء
وغيرها وتدخل اخرى في اصناف الاغذية والاقتصار
عليها في الاغذاء ليس بمحمود الا لمن جرت عادته
من الامم بذلك فان العادات كثيرا ما تغلب
احكام الطبايع حتى تجعل الشيء النافع في الحكم
ضارا والضار نافعا فاما من لم تجر عادته بالاغتذاء
بها فلا خير له في الاستكثار منها ومما يتخذ منها وعامتها
موصوفة بسرعة الاستحالة الا ان تجعل اداما
او تقع في الطبيخ فان طبيعتها تمتزج عند ذلك

بطبيعة ما يكون مخلوطاً بها وللحليب منها هو الموصوف
للعلاجات والمحمود في اغذية الذين يؤمرون
بدنا ولها ثم احمد ما يتركب من حليبها الزبد والسمن
فانه قد ينتفع بهما في كثير من الاغذية والادوية
والمذموم منها هو الذي بازاء الحليب الحامض الشديد
الحموضة لان الحموضة في اللبن فساد عارض له
كما انها في الشراب فساد عارض له والمذموم ما يتركب
منها المصل والجبن فاذا كانت بالانسان علة من حرارة
او حمى فالواجب عليه ان يجتنب الالبان كلها
وذلك لما في طبيعتها من سرعة الاستحالة لان من
شانها ان تستحيل لذلك الى كل خلط يغلب على
البدن فيقويه ويزيد فيه **ذكر البيض** واما البيض
فانه غذاء يجانس اللبن واللحم ايضا وذلك انه جزء
من الحيوان كما ان اللبن فضلة من الحيوان والطبيعة
قد قسمت البيض قسمين من البياض والصفرة فجعلت

الجزء الحار الرطب في صفرته والبارد الرطب في بياضه
وذلك التمييز من فعل الطبيعة شبيه بتمييز الصناع
في اللبن باقتسامه بالمخض بين جزئين احدهما الحار
الرطب وهو الزبد وهو نظير صفرة البيض والاخر
البارد الرطب وهو المخيض وهو نظير بياض البيض
فبياض البيض غذاء ثقيل وخم لبرودته ورطوبته
وصفرة البيض غذاء شريف كثير التغذية للطافة
اجزائها ومما فيها من اعتدال الحرارة والرطوبة وبطيه
النافه ومن يقصد تقوية طبيعته وافضل ما يغتذى به
منها النيمبرشت لان اجزاءها تلطف بما ينالها من
التسخين القليل فاذا اصابها الطبخ فانه يحدث فيه
جفوفا وصلابة تصير بهما اثقل واعسر انهضاما
ذكر الحبوب واما الحبوب فان غذاءها اقل
من غذاء اللحمان ايضا واضعف الا ان استمراءها
وانهضامها في المعدة اسهل والذي يتولد من الفضلة

التي تفضل عن المنهضم تكون اكثر وذلك ان اللحم مركب
من الدم وهو دم جامد فاذا اقبلت القوة الهاضمة
على هضمه واستمرأته عاد اكثره دما واغذى الانسان
بذلك الدم فزاد في قوته زيادة ظاهرة وقلت الفضلة
الباقية التي تخرج منه لان عامة ما في اللحم يصير
غذاء واما الحبوب فليست من جوهر اللحم فالذي
يستحيل منها الى الدم اقل مما يستحيل من اللحم الى
الدم ولذلك صار غذاؤها اقل وصارت الفضلة
التي تتولد عنها وهي النجو اكثر ولذلك قيل اللحم اقل
الطعام نجوا والحبوب مختلفة القوى والطبايع
فبعضها افضل من بعض واجودها واشدها
مشاكلة لطبيعة الانسان الحنطة فانها معتدلة
المزاج وحرارتها مشاكلة لحرارته فلذلك صار غذاء
له والغالب عليه ومرتبته في الحبوب كمرتبة لحم
الضان في اللحمان في مشاكلة كل منها لطبيعة

الانسان ثم الذي يليها الشعير وفي الشعير اذا عري
عنه قشره الذي فيه يبس شديد وجفوف واخذ
ما لبه الذي هو الكشك منفعة قوية في الامراض
الحادة ثم الذي يليه الارز وهو حب خفيف الغذاء
جيد حسن الانهضام ممسك للطبيعة يصلح لاكثر
الطبايع وفي عامة الاوقات وفي بعض الحبوب
نفخ ورياح لغلبة الطبيعة الهوائية والارضية
عليه فينبغي ان يجتنب الانسان منها ما كانت طبيعته
كذلك فان كل غذاء يولد النفخ والرياح ليس بمحمود
لان تولدهما يدل على سوء انهضام ويجب ان
يختار من الحبوب كلها للاغذاء السمين الذي يكثر
لبابه ويرق قشره كما اختير السمين من اللحمان الذي
يكثر دسومته فان الحبوب نظير دسومة اللحوم
وكذلك يجب ان يختار من الحبوب ايضا ما جاد ادراكه
واستحصد ويجتنب منه ما بقيت فيه فجوجة وحصد

قبل او ان حصاده ويجتنب ايضا ما عتق ونادى
الى صفة العفونة والتسويس فان فضيلة كل شيء
من النبات والحيوان في طراءته والذي لم يدرك
جيدا من الحبوب هو بمنزلة الجنين من الحيوان الذي
ذكرنا ان لحمه يكون رديء الكيموس والذي عتق
جدا او قارب العفونة منها هو بمنزلة الفاني الهرم
من الحيوان الذي قد نحل ويبس لحمه ولحم جسده
وينبغي ان يكون المغتذي به من الحبوب لبابه
وان يجتنب قشورها فان غذاء القشور يقل ويولد
كيموسا غير محمود فلذلك يجب ان يكون ما يتناول
من كل منها لبابه وبعد المبالغة في تنقيته من قشوره
فان الله تعالى لما جعل للانسان لباب الحيوان
جعل له من كل ما يغتذي به لبه والحيوانات التي هي
منه بمنزلة القشور تغتذي بمثل غذائه من الحنطة
والشعير بلبهما وتصير الاتبان التي هي القشور

غذاءها **ذكر الفواكه والثمار** واما الفواكه فقليلة
الغذاء وهي مختلفة الاجناس ومن افضل اجناسها
العنب والتين فاذا تناولهما المتناول فلم ينهضما
انهضاما جيدا ولم ينفعا بالموافقة ولدت القوة من لحمها
امراضا موذية فينبغي ان يكون الاخذ من الفواكه
على سبيل التنقل لان الاكثار منها وادمان اكلها
مما يكسب الامراض الرديئة لاسراع العفونة اليها
في المعدة واستحالتها الى كيفية رديئة ويجب ان
يكون المقصد منها لبابها ويجتنب قشورها فانها
لا تكاد تنهضم فتلصق بالمعدة والامعاء وان يجتنب
منها ايضا الذي لم يدرك ولم ينضج والذي قد عتق
وعفن او قارب العفونة ويجتنب المضاد منها المزاج
من يطعمه فان حكمها في هذا الباب حكم اللحمان
والحبوب **ذكر البقول** واما البقول فانها لا تغذو
الا الغذاء اليسير الذي يقل الانتفاع به ولا يكاد

ينهضم ما يتناول منها غير مطبوخ وذلك انها قد عدمت
في طباعها النضج والبلوغ بل توجد تجف من اول
منبتها الى ان تجف خلا انها تكون في اول منبتها
الطف واطرى ثم تصير باخره اصلب واعسى
فينبغي ان يجتنب اكلها المعني بحفظ الصحة ما قدر
على ذلك وان يتناول منها شيئا تدعو اليه شهوته
فينبغي ان يكون ما يحمد مزاجه منها وينسب الى ضرب
من ضروب النفع كالفوذنج في صلاحه لتقوية المعدة
والهندبا في صلاحه للترطيب ونفع الصفراء ويجتنب
منها كل ما كانت له حرارة وحدة في طعمه كالكراث
والخردل والجرجير وما اشبهها الا ان يتناول لما كان
من هذا الصنف مطبوخا ويلقى في القدور لتطييبها
ويحل منها محل الافاويه التي يطيب بها الطبيخ
القول في صنعة الطعام ان اول ما يجب تقديم
العناية به صنعة الطعام حتى يكون ما يخبز منه

او يطبخ او يشوى اويلهوج او يصلح بنوع آخر مثل
البوارد على غاية ما تشتهيه الطبيعة او تميل اليه
من تمام النضج وطيب الطعم والرائحة وذلك
لان الغذاء الذي يتناوله الانسان ربما كان
فاضلا في جوهره كالسمين من الحملان والجيد
من الحنطة والارز واصناف الحبوب فاذا فاتته
الصنعة الجيدة في معنى الخبز والطبخ وما اشبههما
لم ينتفع الانسان به ولم تقبله الطبيعة ولم تستمريه
عند تناوله اياه لان تمام الغذاء لمعنيين كما ذكرنا
احدهما نوع المغتذى به والثاني صنعته واذا
فات الغذاء احدهما لم يكد ينتفع بالآخر لان
فوت الصنعة الجيدة اضر بالغذاء من رداءة الجوهر
لان الشيء الرديء الجوهر من انواع الغذاء قد تطيبه
جودة الصنعة حتى يصير شهيا الى متناوله والرديء
الصنعة لا تميل اليه الطبيعة وان كان المغتذى به

فاضل الجوهر وانما صارت الصنعة املك بالغذاء
من جوهره لان الحيوانات كلها او جلها انما تغتذي
بالاشياء التي هي غذاؤها لحوما كانت او نباتا
او هي على هيئتها من غير ان يلزمها حاجة الى طبخ
او انضاج كما نرى من اغتذائها اللحوم والحشيش
والشوك والتبن والحبوب كهيئتها وذلك لقوة
الالات الغاذية منها فاما الانسان فان طبيعته
جعلت مخالفة لطبيعتها في هذا الباب فصار للطف
مزاجه ونقاء تركيبه لا يغتذي بالنيء من اللحوم
والنبات الا بعد تهيئة الصنعة له بهيئة تمكن
معها الطبيعة ان تهضمه فان لم يجود صنعته لم تملك
اليه الطبيعة ولم تشتهه فاذا لم تشتهه ما تناول
منها لم تستمرئه فاذا لم تستمرئه حل منها محل الدواء
في نفارها عنه لان الفرق بين الغذاء والدواء
انما هو ان الطبيعة تقبل الغذاء لمشاكلته اياها

وتنفر عن الدواء وتاباه لمضادته اياها فكم من شيء
يحكم عليه من طريق مزاجه انه ضار للانسان فاذا
تناوله بقوة شهوة له وميل له من طبيعته اليه
استمراه حتى يصير له غذاء نافعا وهذا امر ربما تعدى
بالاصحاء الى الاعلاء وذلك انهم ربما اشتهوا في
مرضهم الشيء المحكوم عليه بالضرر فاذا اعطوهم
قووا لشدة المشهوة له على هضمه واستمرائه حتى لا يتبين
له ضرر واحوج الناس الى تفقد امر الصنعة الذين
ترق طبايعهم وتلطف منهم حاسة المشم والمذاق
من الملوك واهل النعمة الذين جرت عادتهم بتناول
الطعام الطيب الجوهر الجيد الصنعة فان هولاء
يوجدون من ناحية حس المذاق بتمييز الاجود والاكدا
من صنوف الاطعمة فمتى احسوا ادنى عارض من
الفساد والتغير في الاطعمة التي تقدم اليهم
تكرهوه وانقبضت انفسهم عن تناوله وان تناولوا شيا

منه على كراهة له ونفار من الطبيعة عنه لم يحمدوا
استمراءه ولم يامنوا استحالته الى كيفية ضارة مولدة
لبعض العلل والاسقام فاما الجفاة الطبايع والكثير
من افناء الناس وعوامهم فليست بهم حاجة الى
الاستقصاء على انفسهم في هذا المعنى لامرين احدهما جفاء
التركيب والثاني عدم رياضة حس المذاق للالوان
الطيبة والقليل مما يلحق الغذاء من الصنعة كثير
عندهم والثاني ان حرارة اجوافهم ومعدهم تكون
قوية لكثرة الحركة والمشي والاعتمال بالاعمال الشاقة
فان الذين يعملون ويتحركون كثيرا ويتكلفون الاعمال
الشاقة تسخن اجوافهم بكثرة الحركة وتقوى منها القوة
الهاضمة فتستمري كلما اغتذوه حتى يكادوا يساوون
في هذا الباب اصناف الحيوانات بعينها ولهم الخبز
الفطير واللحم الذي لا ينال له من النار الا الاسمام
او الشيء اليسير من النضج ثم لا يكادون يتاذون

بما يتناولونه من الغذاء على تلك الهيئة من رداءة
الصنعة واولى الطعام بان يستعمل التنقية في
صنعته الخبز فانه اصل الغذاء والشيء الذي يحتاج
الى ادمان اكله وتناوله في اوقات فمتى عرض فيه
عارض خلل من جوهر الحنطة او تنقيته او عجنه او خبزه
ادى ذلك على امتداد الايام الى ضرر عظيم وذلك
لانه اذا اجتمع من وجوه ذلك الضرر البعض الى
البعض كثر مقداره في آخر الامر وبئس مكروهه
واحق ما ذكرناه بالتفقد من امر الخبز انضاجه فانه
اذا وقع فيه تقصير خيف ان يتولد منه ادواء من البدن
خبيثة والخبز الخشكار الذي لا يبالغ في نخل دقيقه
اكثر حرارة واسرع انهضاما لمكان الحرارة التي في نخالته
واما الحواري فانه ابطأ انهضاما واثقل على القوة
الهاضمة الا انه اذا انهضم يكون اكثر غذاء ويكون
الغذاء الذي يتولد منه افضل في جوهره لانه انما

يتولد من لباب الحنطة الذي هو الطف اجزائها
واجودها مزاجا فينبغي ان لا يتناول من الخبز الا
المستحكم النضج فان الاضرار في كل ما يفوته النضج
التام منه عظيم على البدن ثم يجب بعد ان لا يتناول
حارا جدا ولا باردا فاذا ذهب لينه بل يتناول منه
ما كان لينا مخبوزا ليومه او امسه فان الحار الشديد
الحرارة منه بمنزلة الشيء الذي لم يتم ادراكه وبلوغه
والجاف منه الشديد الجفوف بمنزلة الشيء القديد
الذي ذهب اكثر ما فيه من الرطوبة واذا وقع الخبز
الحار في المعدة وشرب الماء عليه حدث به
من الانتفاخ والاستحالة الى شبه صورة العجين
مثل ما يعرض منه اذا القي في ماء حار وكذلك
اذا اكل الخبز الجاف اليابس وشرب عليه الماء
حدث فيه من الانتفاخ مثل ما يحدث في الخبز
اليابس اذا بل بالماء وغرق فيه والذي يلي الخبز

من الطعام الذي يجب العناية بصنعته اللحم
فانه غذاء يدمن اهل النعمة اكله كما يدمنون اكل
الخبز فيجب ان يعنى بجودة صنعته وصنعته على
وجوه فمنه ما يطبخ ومنه ما يقلى ومنه ما يشوى
والذي يشوى منه ما يدلى في التنور ومنه ما
يلهوج ومنه ما يكبب على النار فلذلك التدبير
في صنعته في كل واحد من هذه الوجوه ان يبالغ
في انضاجه فان اعظم آفات ما يصنع من اللحم
ان يبقى فيه نهوءة فاذا كان كذلك صعب هضمه
واستمراؤه الا على اصحاب المعدة القوية الكثيرة
الحرارة الذين وصفنا ومن كان ضعيف المعدة
فحاجته الى تهرية اللحم الذي يطبخ له اكثر ليكون
امكن على هضمه واستمرائه وما صلب من اللحمان
ولم يبالغ في انضاجه مما يطبخ منه او يشوى وقويت
الطبيعة على هضمه كان اكثر غذاء وازيد في القوة

واصلح لابدان الذين يباشرون الاعمال الشاقة
والمهن المتعبة لان الانضاج الشديد يذهب
قوة اللحم وكذلك اختمار العجين يقلل قوته ومن
اجل ذلك كانوا يامرون بان يغذى رجال الحرب
في العساكر الخبز الفطير واللحم المشوي الذي
لم يبالغ في انضاجه والشراب الصلب القوي
ليجفف ذلك ابدانهم ويولد فيها لحما صلبا مكتنزا
غير رهل ولا مسترخ يصلح للبطش واحتمال الالام
فاما اصحاب الدعة والنعمة فيجب ان يكون التدبير
في غذائهم ضد هذا التدبير وان يطعموا اللحم
لهربز يسهل مرها على المعدة هضمه فمما يجب العمل
في صنعته ان يشوى ما كان منه رطبا شديدا جدا
كالسمك والصغار من الخرفان والجداء ليعتدل
بالتجفيف الذي يناله من التشوية رطوبته واما
لحوم المسنة من الحيوان فسبيلها ان تطبخ بما لتعدل

رطوبة الطبخ من يبوستها فيعتدل بذلك حالها
ويصلح مزاجها والطبيخ ازيد في رطوبة البدن
من القلية ومن الشوا والملهوج فمن اراد تجفيف
بدنه وتقوية غذائه فينبغي ان يميل الى هذا النوع
اذا وثق من قوته الهاضمة بالقدرة على الاستمراء
ومن اراد التخفيف على الطبيعة فينبغي ان يميل
الى ما قد بولغ في انضاجه بالطبخ ويجب ان يتغير
اذا اشكا يبس الطبيعة بالحساء ويستكثر منها فانها
تعين على الترطيب واذا اشكا لين الطبيعة فينبغي
ان يميل الى الشواء والملهوج فانهما يعينان على
التجفيف اذا قويت الطبيعة على الهضم وينبغي ان يعلم
ان ما يعمل بالكانون من اللحم هو اخف مما يعمل بالتنور
وذلك ان الذي يعمل بالكانون يخرج منه بخاره
ويتنفس فيقل لذلك ثقله والذي يعمل بالتنور
يغم فيتراجع اليه البخار الذي يخرج منه فيثقله بعد

خروجه منه فيكسبه ذلك ثقلا ووخامة وصعوبة
انهضام واستمراء وذلك الثقل شيء يجده الطاعم
في نفسه بعقب تناوله ما يعمل بالتنور ولذلك
يجب على المعتني بحفظ الصحة الا يدمن اكل الاطعمة
المعمولة بالتنور بل يجعل تناوله اياها غبا فيما بين
ايام مدة وذلك ان الطبيعة اذا احتمت من كل
الاشياء التي تثقل وتستوخم وتركت حتى يتناوله
على شهوة وبغية وتوقان وتشوق اليه كان اقدر
على هضمه واستمرائه وان كان فيه ثقل ووخامة
واحمد انواع الشواء واخفه الملهوج لانه لا ينال له
من التغميم ما ينال التنوري وتصل اليه الحرارة
المنضجة له برفق واستمراء والمسموط مما يشوى من
الخرفان والجداء احمد من المسلوخ لان المشوي
داخل الجلد ينال لحمه ودسومته الحرارة المنضجة
له من وراء وقاية تصونهما وتبقي تلك الدسومة

اعذب واطيب واما المسلوخ فعلى خلاف ذلك
لان الحرارة المنضجة تصل الى جرم اللحم فتحلله
وتجففه وتاخذ من صفوه ومما يحتاج اليه في تدبير
صنعة الطعام ان يقصد فيما يحتاج الى تطييب
القدور به من الحمص والبقل والبصل اللباب وما هو
دون جرمه فان التدبير الفاضل في غذاء الانسان
ان يقصد في جميع انواعه من الحبوب والثمار والبقول
اللب دون القشر كما ذكرنا لانه لا يكاد يستمري
جلد الشيء من هذه الاشياء وان استمراه لم يكد
ينتفع به لغذائه وربما لصق بعضه ببعض الالات
الغذاء فاضر به فلذلك يجب ما يتولد من قشر
الحبوب والبقول والافاويه وينبغي في تدبير
صنعة الطعام وما يؤتدم ويصطنع منه ان لا يطلب
في شيء منها الاشياء الحارة الحريفة مثل البصل
والكراث والخردل واشباه هذه فانها تلذع الالات

الغذاء التي تمر بها في الجوف حتى ربما اوجب بعضها
وضلك الشبيه بما تفعله في ظاهر البدن اذا وضع
شيء منها عليه ضد نزى انه يلذعه ويحرقه واذا فعل
ذلك في ظاهر الجلد فهو احرى ان يفعله في باطنه
واذا انهضمت هذه الاشياء اللذاعة احدثت
في الكيموسات كيفية حادة حريفة وربما كانت
سببا للقروح والاورام والامراض الصعبة وذلك
ان الذي يفعله كيفية الدم ما استحال به عن طبيعته
وقوامه اضر بالانسان مما يفعله كميته اذا زادت
على المقدار فينبغي للمعتني بمصالح بدنه ان يجتنب الاكثار
من هذه الاشياء وان لا يتناول منها شيئا البتة
فان له من التاثير القوي في احراق الكيموسات
ما ذكرناه وهي للعلاج اصلح منها للغذاء والطعام
بعد ينقسم من جهة طعومه الى المعتدل الطعم
الذي لا يغلب عليه شيء من الطعوم كالخبز واللحم

واللبن والبيض والحبوب التي يغتذى بها والى
الحامض والمالح والحلو واصلح الاطعمة والادم
للاغذاء ما لم يغلب عليه طعم من الطعوم لان
كل طعم غالب على شيء من الاغذية فهو دال على
كيفية غالبة من الكيفيات اما حرارة واما برودة
في غلبة شيء من هذه الكيفيات دالة على خروج
مزاجه عن الاعتدال ولذلك لا ينهيا من ادمان
اكل شيء من الاشياء التي تغلب عليها الحموضة
او الحلاوة او الملوحة ما ينهيا من ادمانه من اكل
ما له طعم عذب كالخبز واللحم والحبوب التي يغتذى
بها لان هذه هي التي خلقت بالحقيقة للغذاء
دون تلك ومزاجها تقرب من مزاج الانسان
فللمشاكلة التي بينه وبينها يتهيا له الدوام على
اكلها واما تلك الاخر من الحلو والحامض والمالح
فانه لا يمكنه الاغتذاء بها دائما وان فعل ذلك

اضربه والعذب الطعم المعتدل الدسومة الذي
لا يشوبه شيء من الحدة والحرافة اصلح المطعومات
للاغتذاء فاما الحلو فهو مايل في اغلب الحكم الى
الحرارة والحامض مايل في اغلب الحكم الى البرودة
واشد الطعوم مشاكلة للدم الحلاوة لانها طعمه
وكل من كان الدم عليه اغلب فانه يوجد اليها اميل
ومن اجل ذلك تشتد شهوة الصبيان الذين هم
في سلطان الدم الى الاشياء الحلوة والحلو اذا
انهضم فانه يغذو غذاء كثيرا جيدا لان الغذاء
بالحقيقة لهذا الطعم دون غيره من الطعوم والغذ
الطعم كالخبز واللحم هو من جنس الحلو الا ان هذا
النوع من الحلاوة هو في اول مراتبها فلذلك لا يبهر
في حاسة المذاق ما يفعله الحلو المفرط الحلاوة
والحلو اذا كان من الاشياء الاصلية كالتمر
والعسل كان اشد تسخينا وتاثيرا للحرارة في الابدان

واحرافا للدم ومن اجل ذلك صار من يكثر اكل
هذا النوع من الحلو الذي لا دسم فيه كثيرا ما يدفع
الى قروح وخراج يتولد عليه من حدة الدم ولاسيما
اذا لم يجر له عادة باكلها فان من شان العادات
تغير هذه الاحكام كما ذكرناه واما الحلو الدسم
كاصناف الحلواء من الفالوذج والاخبصة وما
اشبهها فانها تكون اقل غايلة في تثوير الحرارة لان
الدسومة التي فيه تقمع الحرارة وتمنع سورتها الا ان
هذا النوع من الحلو يكون اثقل على المعدة لمكان
الدسومة التي فيه واذا استسقى الماء فشرب عليه
لم يؤمن ضرره فان شرب الماء على الحلو الذي ليس
فيه دسومة اصلح من شربه على حلو فيه دسومة وذلك
ان الماء يمازج ويداخل الحلو غير الدسم فيكسر برده
من حرارته ويعدله فاما الحلو الدسم فان الماء لا
يمازجه ممازجة تامة ولذلك ربما اعقب التخمة

وانواعًا من الضرر فينبغي ان يكون التدبير في تناول
الحلو انه لابد من اكلها الا ان لا ينهشها الانسان وان يتناولها
غبًّا وبعد تشوق من الطبيعة يحن اليها اميل ليكون
اقدر على هضمها واستمرائها وان يقصد من انواعها لما يتخذ
من اشياء لطيفة كالسكر الابيض والطبرزد واللوز
المقشر وما اشبه ذلك ليسهل استمراؤه واما الحامض
فان من شانه ان يفتق الشهوة ويشهي الطعام وهو
اخف على القوة الهاضمة من الحلو الا ان غذاءه اقل من
غذاء الحلو والطبيعة اليه من اكثر الناس اميل
ومن اجل ذلك صارت شهوة الانسان للشيء الحلو
تفتر وتنقطع اذا دام الى علة من الحمى وما اشبهها
واما شهوته للحامض فلا ينقطع سريعًا ومن اجل ذلك
يعلل المرضى بالاشياء الحامضة اذا فترت شهواتهم
وضعفت منهم القوة الهاضمة والحموضات اكثرها
مضرة بالعصب وربما اعقبت الهزال والنحافة كما ان

اكل الحلو اذا جاد استمراؤه كثيرًا ما يورث السمن
والشحم فينبغي ان لا يحمل على الطبيعة بتناول
الحموضات وادمانها واصلحها كلها للاستعمال
في الاطعمة والادم الخل الجيد فان معه
من التحليل والتلطيف ما لا يوجد مثله في غيره
من الحموضات واما المالح فانه معين على الهضم
ويعرف ذلك من فعل الملح في الاشياء التي
يطيب به ويدفع العفونة والفساد عنها من الخبز
والمطبوخ واذا غلب على طعم الاسفيذباجات
كان اعون على هضمها واستمرائها وقلل من زهومتها
ووخامتها وكان تطييبها به خيرًا من تطييبها بالافاويه
الحارة الحادة التي اخبرنا انها يخاف من غائلتها اذا
غلبت على الاطعمة ومما يدخل في باب صنعة الطعام
ان يجتنب اكل الطبيخ الحار الذي هو في بقية
من غليانه فانه كالشيء الذي لم يدرك بعد لان

إدراك المطبوخ إنما هو بأن تفارقه الأجزاء النارية
التي تلتهب فيه وتسكن أجزاؤه ولذلك يجب
أن تترك القدر بعد إدراكها ساعة حتى يسكن غليانها
تاما فإن الطبيخ الحار إذا وقع في المعدة إما أن يحرق
ما يلاقيه من أجزاء المعدة إن صادفها خالية أو يشيط
إن صادف فيها حاصلا من الغذاء ثم لا يستقر في
المعدة لمكان الحرارة التي فيه حتى يفور فيفسد بذلك
أجزاء الطعام ولذلك لا يجد الآكل للطعام الحار
حد الشبع التام اللذيذ وكما لا يجب أن يأكل
الطبيخ حارا كذلك لا يجب أن يأكله باردا ولا غاثا
فإن البارد فاسد والغاث كالشيء العفن القول
في أوقات الأطعمة إن الحكم الأول في وقت الطعم
أن يطعم الإنسان عند الحاجة إلى الغذاء وذلك
عند تحرك القوة الجاذبة وشهوتها للغذاء ما يجد
من لذعها الذي يسمى جوعا وذلك عند خلاء المعدة

من الطعام المتقدم غير أن الإنسان ربما عود نفسه
لشره الطبيعة أن يأكل في غير الوقت الذي يحتاج
فيه إلى الأكل وهو الوقت الذي يكون فيه بقية
في المعدة غير منهضمة فتقتضيه العادة للأكل
في تلك الأوقات في حالتي الصحو والشرب
فتكون شهوته شهوة كاذبة تولدها منه العادة
السيئة ويكون ما يتناوله مضرا به فينبغي أن يجتنب
هذا النوع من الطعم وأن لا يأكل إلا على النقا
وعلامة النقا أن لا يجد كظة في معدته وأن
ينقطع عنه العطش واستسقاء الماء لأن الطعام
ما دام في المعدة فإنه يستسقي الماء وإذا انحدر
عن المعدة انقطعت شهوة الماء ووجدت الحركة
في الأمعاء والوقت الذي ينهضم فيه الطعام
أيضا مما لا يمكن تحديده بساعات الليل والنهار
لأن طبائع الناس في ذلك مختلفة فمنهم من ينهضم

طعامه في ساعات ولا ينهضم طعام آخر في ضعف
ذلك من الوقت وذلك على قدر قوة الات الغذاء
وضعفها الا ان الحكم الاغلب في ذلك هو ان
قوة الانسان اذا كانت صحيحة ولم يكن به علة ظاهرة
فانه يستمري اكلته في اربع وعشرين ساعة التي هي
تمام دور واحد من ادوار الفلك والسنة العامية
في الاكل ان تكون مرتين في اليوم والليلة غدوا
وعشيا وهذا تدبير يصلح للعامة التي تكثر حركاتهم
للتصرف في المعايش والاشتغال بالصناعات فاما
الملوك واهل النعمة فلا يكاد يتم لهم هذا التدبير
لمعنيين احدهما انهم لا ينتبعون في صدر النهار للاكل
حتى يقضوا اوطارهم من الاشغال السلطانية والثاني
استكثارهم من الوان الاطعمة فانهم اذا استوفوا
منها الاكلة لم يكد يوجد فيهم من يستمري اكلته
في يومه حتى يتهيأ له العود في الطعم ولذلك صار

الاصلح لهم ان يجعلوا طعامهم اكلة واحدة ليأخذوا
منها حاجتهم ثم يعقبوه بنوم يعينهم على هضم الغذاء
فيغشاهم الليل وقد ذهبت عنهم كظة الاكل
وعملت القوة الهاضمة اكثر عملها فيتهيأ لهم الاستمتاع
بالسهر واحياء صدر الليل بالمؤانسة والمحادثة
واما العامة فعلى خلاف هذه الصفة لان طعامهم
يخف والوانهم تقل وحركاتهم تكثر فيجود هضمهم
لحرارة اجوافهم فقد يصلح لهم الجمع بين الغداء والعشاء
لان الاكل اذا صار مرتين غداء وعشاء فينبغي ان يخفف
احدهما واولاهما بالتخفيف الغداء لئلا يثقل
البدن لكثرة الطعام ثقلا يمنع من التصرف والانتشار
وتكون الاكلة المستوفاة في العشاء لان النوم
يتبعه فيعين على الاستمراء ولا يتهيأ ان تستمري
الطبيعة الغذاء بالنهار واستمراؤها اياه بالليل لان
الحرارة الغريزية التي في الانسان تبرز بالنهار الى

ظاهر الجسد للسهر واسيما الى الحواس فيضعف عملها
الذي هو الهضم في داخل البدن فاما في الليل فانها
تغور لمكان النوم الى داخل الجسد وتنبسط فيه فيجود
الهضم ومن الدليل على قوة الهضم بالليل انا نجد كل
عضو من الاعضاء اذا اصبح الانسان قد اخرج
فضلته لتمام الانهضام وتكون المثانة قد جمعت
فضلتها المائية والامعاء قد جمعت فضلتها اليابسة
وكذلك العين بالرطوبة المجتمعة فيها وكذلك
الانف وكذلك الفم ولسنا نجد الانهضام بالنهار
يفعل مثل ذلك فصار العشاء لقوة هضم الليل
يزيد في قوة البدن ونمائه زيادة ظاهرة ويتبين
بذلك فضل العشاء لقوة هضم الليل على الغداء
الا ان العشاء ربما اضر بالعين والراس وذلك
لانه يرتفع لقوة هضمه وجودته بالليل ابخرة كثيرة
الى الراس والعينين فيملأها ويضربها فان لحق

احدا من اصحاب النعمة الذين قلنا ان الاصلح لهم
ان يجعلوا طعمهم اكلة واحدة في اليوم والليلة
ان يعود في الاكل فان التدبير الافضل في ذلك
ان لا يكون في اكلته الثانية لحم ولا دسومة
فانه لا يكاد يحتمل معدة احد من اهل النعمة والدعة
وخصوصا الذين رق طباعهم منهم اكلتين
في اليوم والليلة يكون في كل واحدة منهما لحم
وانما يحتمل ذلك معدة الجفاة والطبايع والتركيب
من الناس الذين يعملون الاعمال الشاقة ويتحركون
الحركات القوية من الفعلة واشباههم فلذلك
يجب على من احب الزيادة عن الاكلة الواحدة
او تغلب على طباعهم المرة فيضر به الخوى ان يتناول
بالغداة شيئا مما يشغل به نار المعدة من طيب الاشربة
والمربيات كالجلنجبين والسكنجبين ليكون ذلك
نوعا من الغذاء يتعلل به الى وقت غدائه فيسلم

من اذى الخوى ولا يقع مما يتناوله من معدته موقعا
يفسد عليه طعامه وان مالت نفسه الى اكلة ثانية
بالعشى فيجب ان يخففها بجهده ويخليها من اللحوم
وخصوصا مما غلظ منها من الدسومات ويقتصر على
الخبز فان الخبز هو الطعام الذى لا يكاد يعرض منه
تخمة لاحد لانه الغذاء الذى الفته الطبيعة منذ
اول الامر فهى تستمرئه ولا يكاد منه يثقل عليها شيء
الا ان يفرط في الكثرة وان احب ان يادم الخبز
بشيء فينبغي ان يجعله من جنس الحموضات والملوحات
دون الحلاوى والدسومات لان الحموضة والملوحة
من شانهما تقوية الشهوة وتحليل اجزاء الطعام وتجويد
هضمه فان كانت الاكلة الثانية اكلة صاحب شراب
فان الواجب عليه ان يجرى الامر في ذلك على
احد وجهين اما ان ياكل تلك الاكلة الخفيفة
ثم يبتدى الشرب عليها ولا يستكثر من الشراب

لان اجتماع الطعام المستوفى والاستكثار من
الشراب لا تحملها الطبيعة حتى تثقل وتعرض
التخمة واما ان يشرب مقدار ما يهواه فان قويت
شهوته للطعام تناول شيئا خفيفا بحسب ما وصفناه
ثم قطع الشرب واقتصر على شرب الماء والنوم بعد
ولا يجعل اكلته بين شرابين فان من اضر الاشياء
طعاما بين شرابين ولا يكاد متعاطى ذلك يسلم
من ضرر يناله ويلحقه منه **القول في تقدير
الطعام** ومما يجب تقديم العناية به تقدير الطعام
وكمية ما يتناول منه وكان الاوائل من الاطباء
وغيرهم قد اتفقوا على حمد قلة الاكل وتصيير
ذلك سببا لدوام الصحة وامنا من الامراض الحادثة
حتى حكموا بان الحمية اصل الطب وان قلة الاكل
هو افضل العلاج وهذا حكم لا يجوز ان يطلق في كل
وقت وحال وسن وطبيعة وذلك ان حاجة

الناس الى الاغذاء حاجة ضرورية ولا بقاء له
الا بالغذاء كما تقدم من هذا القول في اول الباب
واذا كان كذلك فالذي يلحق من نقصان الغذاء
واعدام البدن منه ما يحتاج اليه شبيه بالذي يلحق
من الزيادة فيه واعطاء البدن منه ما لا يحتاج اليه
في اضرار كل منهما بالانسان وتوليد العلل والامراض
عليه وقد نرى صاحب المرة الصفراء اذا قلل غذاءه
واغتذى بالاشياء اللطيفة ربما اداه ذلك الى
الوقوع في الامراض الصعبة بقوة الحرارة والتهابها
فيه فان صاحب الصفراء اذا قلل غذاءه واغتذى
باللطيف من الاطعمة كانت حاله في تقليل الغذاء
شبيهة بحال النار العظيمة التي يوضع عليها الدقاق
من الحطب والشوك فيحترق سريعا ويبقى بغير مادة واذا
وضع عليها الحطب الجزل الكثير القوي فانها تتشبث
وتتعلق به ولا يدعها تفرط في الاضطرام والالتهاب

فلذلك يجب ان يدبر كمية الاكل بحسب ما يغلب
من الاخلاط على البدن الا انه على كل حال لا ينبغي
للانسان اذا ابتدا الاكل فيه حتى ينتهي ويتروى ويمتلي
معدته فلا يبقى فيها فضل فانه متى فعل ذلك ادته
اكلته الى التخمة وربما غمته وادته الى علل
صعبة ولكن يجب ان يمسك عن الاكل وقد بقيت
من الشهوة بقية تدعو الى الازدياد منه كيلا يتادى
الى تلك الحال فان المعدة اذا وقع فيها الطعام
تحركت للانضمام فاذا عملت فيها الحرارة والرطوبة
ربا وانتفخ واحتاج الى مكان واسع فاذا لم تمتلي منه
المعدة وجد فيها متسعا للربو والانبساط واذا امليت
منه في اول الامر ثم احتاج الى الربو ضاق عليه
المكان واصابته الكظة المؤذية وينبغي لمن كانت
طبيعته قوية صحيحة ان يستوفي اكلته فانه يتهيا
له ان يجعلها في اليوم والليلة واحدة واما من ضعفت

قوته كالمشايخ والناهضين من العلل فانه ربما عجز
لضعف قوته عن استيفاء اكلته وينبغي ان يخفف
على الطبيعة ويتناول من الطعام قدر ما يتهيأ له
استمراؤه ويجعلها مرتين واكثر ويتحرى ان يكون
ما يغتذي به اللطيف من الاطعمة والاغذية ويقلل
كميته في كل مرة ليتهيأ له استمراؤه ولا يتولد عليه
مكروه ويجعل العبرة في ذلك من طبائع الصبيان
الذين تدبر امورهم الطبيعة لا الفكرة فانهم
لضعف قوتهم ياكلون في اليوم والليلة مرارا
ويكون الذي يتناولونه من الطعام في كل مرة شيئا
قليلا على حسب ما تحتمله القوة الغريزية منه وينبغي
ان يكون الانبساط في الاكل ايام الشتاء اكثر منه
في ايام الصيف وذلك لان الحرارة تكثر في اجواف
الناس والحيوان لاستحصاف الابدان بالبرد المحيط
وانهزام الحرارة الى غور البدن عنه فتكثر وتتكاثف

ويقوى على هضم الطعام واستمراء الغليظ منه
واما في الصيف فان الاجواف تبرد لخروج الحرارة
وانتشارها فتضعف القوة الهاضمة ولذلك يجب
تقليل الغذاء فيه والقصد باللطيف من انواعه
كالبوارد وما اشبهها من لطيف الاطعمة كيلا
تعجز الطبيعة عن استمرائه

القول في ترتيب الوان الطعام عند التقديم والاكل

وكما يحتاج
الى حسن التدبير في صنعة الطعام واصابة
وقت الطعم وتناول المقدار الذي يجب منه
كذلك يجب حسن التدبير في تقديم بعض الوان
الطعام على بعض لانه ربما عاد الخطأ في التدبير
الواقع في ذلك بالضرر على الاكل والتدبير
في هذا الباب يعرض فيه من الاختلاف نحو
ما يعرض في تدبير اوقات الاكل ومقداره وذلك
ان طبائع الناس وقوى معدهم مختلفة في الحرارة

والبرودة واليبوسة والرطوبة ولا يجوز ان يكون
للأشياء المختلفة عيار واحد من التدبير يعمل
عليه غير انا نقول في تدبير الوان الطعام بالقول
الاعم يجب ان يكون ما يبدا به من الطعام الشيء
الاخف على الطبيعة الاسرع انهضاما نحو البوارد
التي تقدم ذكرها فيتعلل بها الآكل فانها اذا كانت
لطيفة لم تكن كثيرة الغذاء فتملا المعدة ولا كثيرة
الدسومة فتفتر الشهوة بل تطيب المعدة وكذلك يجب
ان يقدم الحامض من الطبيخ على الاسفيذباج لانه
يقوي الشهوة ويمكن لما سواه. فان من شان الحامض
ولا سيما ما اتخذ بالخل ان يحلل ويبدد اجزاء ما
لاقاه. وكذلك يجب ان يقدم ما هو اكثر رطوبة
من الطباهجات واشباهها وذلك ان اشد الطعام
ملائمة للغذاء الكثير الرطوبة او الدسومة لاسيما
ما يكون منه حلوا رقيقا فاما ما يكون الى الجفوف

كالطباهجات اليابسة فانه كالمناسب لكل انواع
الغذاء فيوجد لذلك اشهى الى الطبيعة بعد
الطبيخ ويكون اقدر على هضمه واما اصناف الحلوى
فانها كثيرة الغذاء وهي تمنع الشهوة لقوتها ودسومتها
ولا تهضمها الا الطبيعة القوية الصحيحة فاما اذا
حدثت علة تشغل الطبيعة فانها تعجز عن مقاومتها
ولذلك تنصرف شهوات الاعلاء عن تناول الشيء
الحلو وتميل الى الحامض والمالح وما لا يكثر غذاؤه
ولا يثقل على الطبيعة ولذلك يجب ان يرتب
الحلواء في آخر الطعام ليتناول منه لميل الشهوة
اليها فقد قلنا في الباب الاول ان الحلاوة طعم
محبب الى طبيعة الاصحاء فلميل الشهوة اليها يتهيا
للانسان الاستكثار من الحلواء بعد تناوله من سائر
الالوان ثم تكون نهاية الشهوة لانها تنقطع عندها
ولا يبقي من بعدها ورآءها ولذلك جرت العادة بختم

الوان الطعام بها فانها لو جعلت مقدمة عليها
لاشتغلت القوة الهاضمة بها وقهرتها فلم تنشه شيا
منها من الالوان ولهذا المعنى وجب ايضا ان يقدم
الشواء بعد الثرايد والقلايا والطباهجات لانه
اقوى الطعام اذ هو اللحم البحت الذي لم تشبه
رطوبة واذا وقعت في المعدة وتعلقت القوة الهاضمة
به قهرها وانصرفت عليه لان اللحم اشهى اصناف الغذا
فلا يمتنع بعد الاخذ من الشواء للاستكثار مما سواه
لانه متى حصل الابتداء بالاقوى الاشهى اغنى عما سواه
فاما ترتيب الفواكه مع غيرها من اصناف الطعام
فان التدبير الفاضل في ذلك ان يبدا اصحاب
المعدة الحارة اليابسة بالفاكهة قبل الطعام لان
سبيلها سبيل البوارد في خفتها على معدهم وسرعة
هضمها لهم واما الذين معدهم باردة رطبة فانه يجب
ان لا يقدموها على الطعام لانها تلطخ معدهم وتثقلها

بعد ذلك باسا

القول في تدبير احوال الطعم

ومما يحتاج في مصالح الابدان في باب الطعام
تدبير هيئة الاكل فقد يكون الطعام جيدا في جوهره
محمودا في صنعته ثم يعرض في انهضامه تقصير
بسبب هيئة الاكل وسوء الادب فيه وذلك
ان للناس عادات مختلفة في الاكل فمنهم من ياكل
بشره ونهم وسرعة ويعظم اللقم ويخلط في الاكل
بان لا يقتصر على الشيء الذي ابتدا فيه حتى ياخذ حاجته
منه اليه ثم يمد يده الى غيره بل ينتقل من الشيء
الى الشيء الذي لا يجانسه لشدة الشره ومنهم من يخالف
هذا المذهب فياكل بالتؤدة ويتانى في اكله ويصغر
اللقم ولا يخلط وهذا هو المذهب الصحيح المحمود
والادب المستحسن في باب الطعم لانه يجمع
معاني فاضلة ومنها ان الاكل بالتؤدة ابلغ في
الاستيفاء من الطعام واعون على الهضم الجيد

المحمود وابعد من غائلة الكظة والامتلاء وذلك
ان الذي ياكل بالتؤدة يصل الى معدته من الطعام
الشيء بعد الشيء فتستولي عليه القوة الهاضمة
وتتمكن من هضمه والذي يتناول الطعام بالشره
ويعظم اللقم فانه ربما غمر بكثرته القوة الهاضمة
وقهرها فعجز عن الهضم ويغص المعدة بما يردها
دفعة فيتولد منها القراقر والجشاء المؤذي المستقبح
وربما ادى ذلك الى علة تتولد منه وهكذا حال
الماء اذا اخذ العطشان فانه اذا مصه مصا او تجرعه
تجرعا كان اقطع للعطش من ان يعب فيه عبا ومنها
ان هذا المذهب في الاغتذاء ابعد من التشبه
باكل الحيوانات الاخر فان عامتها تاكل بشره ونهم
وعض ونهش وجذب قبيح فينبغي للانسان ان يجتهد
كل الاجتهاد في مجانبة التشبه بها في مطعمه ويتوخى
ان لا يقع ابصار المواكلين من صاحب هذا المذهب

على هيئة يستقذرونه ويتقززونها ومنها ان الاخذ نفسه
بهذه العادة اذا كان رئيسا يؤكل عنده او صاحب دعوة
هنيأ له ان يمد زمان الاكل حتى يفرغ مؤاكلوه من
حاجتهم ويستوفوا شبعهم ولا ينتهي قوته قبلهم
فيمسك عن الاكل فيحتشم اصحابه ويدعوهم الى
الامتناع من الاكل دون بلوغ الحاجة فمن رزق
هذه العادة من نفس طباعه كان له فيه نفع وزين
ومن عدمها وجب عليه ان يروض نفسه بها ليأخذ
منها بحظ يزينه وينفعه ومن مصالح البدن في باب
الطعم ان يجتنب الانسان بجهده الاكل على حال
قلق من غضب او غم او خوف شديد يتمكن منه
وما اشبه ذلك من الاعراض النفسانية فانه
لا يكاد يستمري مع تسلط بعض الاعراض عليه
شيئا ياكله ولا يكاد ينتفع به لان الطبيعة لا تقبل
مع هذه الاحوال غذاء على وجهه ولكن يجب ان

يوخر الطعم ويتربص به زوال هذه الاعراض اوان
يطل ويحتال لصرفها والتشاغل عنها بغيره حتى يكون
اكله على هدوء من الطبيعة وطمانينة من النفس
ويجتهد مع ذلك ان يسر بنفسه بمحادثة المواكلين
ومؤانسة المنادمين فان ذلك مما يعين على نجوع
الغذاء في البدن وجودة انهضامه ومن اجل ذلك
كانت العادة جرت من الملوك بان لا ياكلوا ولا
يشربوا ولا يناموا الا على سماع ملهٍ او حديث ممتع ويقولون
ان البدن ينمو على ذلك وينجع الغذاء فيه احسن نجوع
وانفعه وشبيه بذلك ما كانوا يامرون به في تربية
الاطفال من ان ترضع المراة ولدها وهي طيبة النفس
لان الغذاء في ذلك الوقت يسري في البدن ويقولون
انه اذا ارضع وهو خائف او منتهر او مبكي فانه لا يكاد
ينتفع برضاعه وربما كان ذلك سببا ان لا ينشا وقيا
في بدنه بطيئا في حركاته حائل اللون وربما تولدت

عليه مع ذلك علل وتبدو امراض رديئة فالكبار البالغون
يحتاجون من تفقد هذا الباب في حال الطعم
شبيها بما يتفقد منه في الاطفال بل الى اكثر من
ذلك لان الكبير يفعل من مضض الغم والخوف
ومكروههما ما لا يفعله الصغير ومما يجب في تدبير
الطعم ان يعقبه الطاعم بنومة كما قلنا فان لم يتهيأ
له ذلك بشاغل عنه فينبغي ان لا يخلي نفسه بعقب
الطعم من اضطجاعة او اتكاءة يريحها بها حتى تفرغ
القوة الهاضمة لاستيطان الجسد والاقبال على
هضم الغذاء ولان الانتصاب في القعود متعب والتعب
يمنع من تمام الهضم فهذه جملة ما يحتاج الى تدبيره
في امر المطاعم

الباب السادس في تدبير الشراب

القول في عامة الشراب ان الحاجة الى
الشراب تقترن بالحاجة الى الطعم ولا يقوم احدهما
ولا يكمل فعله الا بالآخر لان الطعام عامته جسم

ارضي يحتاج الى ما يرقق اجزاءه ويهيئه للقوة الهاضمة
حتى تستكمل عملها فيه وتسلمه الى الكبد فيصير دما
ثم يغذو الكبد بذلك الدم جميع الجسد كما تقدم
من وصف ذلك ولذلك وجب ان يكون الشراب
مركبا للطعام ويكون مائيا لا يخالطه شيء ارضي البتة
فان العادة قد جرت بان يسمى كل ما يشرب شرابا
واما بالحقيقة فهو الشيء الذي اذا طبخ لم ينعقد منه
شيء وصار جميعه بخارا مثل الماء والشراب المسكر
الرقيق الصافي اذا لم يبق له ثفل البتة فاما ما يبقى له
ثفل او ينعقد منه شيء اذا طبخ فهو الى الطعام اقرب
منه الى الشراب مثل اللبن الذي يسمى شرابا وهو
طعام وشراب ولو لم يكن كذلك لما كان يتركب منه
اجساد الاطفال الذين غذاؤهم الاول منه ومنه
تتركب لحومهم وعظامهم وكذلك قد تتخذ منه
الاجساد الكثيرة بالصنعة مثل الجبن والمصل وغيرهما

وهكذا طبيخ العنب وربوب جميع الفواكه فانه يتخذ
منها اطعمة كثيرة فلذلك يجب ان يكون كل منها
الى الطعام اقرب منه الى الشراب والربوب كلها
تغذو الجسم الارضي والماء والشراب الصافي
لا يغذوان الجسد واصل الاشربة كلها الماء الذي
جعله الله تعالى قواما لحياة كل ما انشاه في هذا
العالم وهو شراب مشترك لجميع الحيوان لا يستغني
عنه شيء منها في قوام حياته ثم صار الانسان بعد
مشاركته للحيوان في الحاجة الى الماء مخصوصا باشربة
سوى الماء يتخذها بصنعته وتدبيره اما من عصارات
الاشياء التي تؤخذ رطوباتها وتطبخ واما ان يخلط
بعض انواع الاشربة اما ليغير به الماء الذي يشرب
على الطعام اذا كان كريه الطعم او وخيم المزاج
لان الماء وان كان به حياة كل شيء فان من المياه
ما يوجد كريه الطعم فلا يستغني عن مزجه بما يصلحه

وان كان عذب المذاق الا انه يضر ببرده ورطوبته
كثيرا من الناس كالمشايخ والذين يغلب عليهم
مزاج البرودة والرطوبة فانهم ربما تاذوا بشرب
الماء الكثير واحتاجوا الى مزجه بما يصلح من مزاجه
ويتخذ بعضها لطلب اللذاذة وليجعل مشروب الانسان
اشهى واطيب من المذاق ويتخذ بعضها للدواء وايضا
للمعالجة مثل الاشربة التي ينتفع بطعمها ويتناول
للكثير من الامراض والعلل وانما القصد من ذكر الاشربة
في هذا الكتاب لما يدخل في باب الغذاء دون
ما يدخل في باب الدواء وهو ما يتهيا شربه على
الطعام والدوام عليه ويقوم مقام الماء فاما ما لا يتهيا
شربه على الطعام والدوام عليه فهو داخل في باب
العلاج مثل شراب البنفسج والنيلوفر وما اشبههما مما
يعالج للحرارة ومثل شراب الحندقوق واشباهه مما
يعالج به للبرودة فاما ما يدخل في باب الغذاء ومنها

الدوام عليه مثل ماء العسل والسكنجبين وليس من
هذا النوع شي احمد واصلح لاكثر الطباع من
السكنجبين الساذج المتخذ من العسل والخل او من
السكر والخل والعسل اقوى من السكر فيما يراد السكنجبين
له وذلك لما في العسل من قوة الجلاء وفي الخل
من قوة التحليل والاشياء التي تدفع اعراض العفونة
والفساد عما يقصد استبقاؤه من الاغذية والادوية
انما هي اربعة اشياء اولها الملح والثاني الخل والثالث
العسل والرابع الصبر وكل واحد من هذه منفرد
بطعم من الطعوم الاربعة التي هي الحلاوة والمرارة
والملوحة والحموضة وكل شي عولج بواحد من هذه
الاربعة امن عليه اسباب العفونة والفساد العا
فلما اجتمع في السكنجبين قوتا العسل والخل اللتان
لهما الجلاء والتحليل وعلى هاتين القوتين مدار اصل
المعالجات صار الشراب المتخذ منهما من افضل الاشربة

المستخرجة للانتفاع بها غير ان الذي يصلح للدوام عليه
من السكنجبين انما هو الساذج منه فاما ما عمل بالاصول
والبزور فهو كالمشترك بين اشربة الغذاء واشربة
الدواء وذلك انه ربما صلح لاصحاب العلل المتولدة
من السدد فاما الذين يشكون الحرارة فادمانهم اياه
ضاير لهم واذا كان ساذجا صلح للاكثرين من الاصحاء
والاعلاء بان يميل الى الحلاوة مرة والى الحموضة اخرى
بحسب اختلاف المواضع وفصول السنة فلذلك
صار من افضل الاشربة المعمولة فاما ماء العسل فانه
شراب فاضل من افضل الاشربة معين على الجلا لمن
صلح له من اصحاب الرطوبة والبرودة وليس يصلح للذين
هم في مثل هذه الطبيعة من اصحاب الحرارة واليبوسة
واما الالبان فهي الى ان تكون طعاما اقرب منها الى
ان تكون شرابا ومن اجل ذلك اوقعناها في باب
الطعام لما بينا من انها توجد غذاء للاطفال ولكثير

من الذين لا يجدون غذاء سواها فتكون طعاما لهم
وشرابا **القول في الشراب العنبي الرقيق الذي**
يسكر وطبيعته ومنافعه ومضاره افضل الاشربة
التي استخرج الناس صنعتها بتدبيرهم وعقولهم
الشراب العنبي الرقيق الذي من طبعه الاسكار
وهو اشرفها جوهرا وافضلها تركيبا واكثرها نفعا اذا كان
التناول بقصد ومن غير اسراف وذلك لفضايل
اجتمعت فيه نحن واصفوها فمن تلك الفضايل
انه ليس منها شي يجمع في نفسه منفعة للجسد والنفس
غيره لان منفعة الاجساد انما هي فيما يفيدها صحة
وقوة ومنفعة الانفس انما هي في ما يفيدها سرورا
ونشاطا وهذان الشيئان اعني الصحة والسرور
هما الغاية من مطالب الناس في هذه الدنيا وليس
يجتمعان في شي من الاطعمة والاشربة الا في هذا
النوع من الشراب ولا سيما ابدان الناس وذوي

الضعيف منهم اذا اخذ منه بقدر ولم يكن بالانسان
علة تمنع من شربه وهو يعد ابلغ في باب التقوية
من اللحم وذلك ان اللحم انما يظهر تاثيره في الابدان
بعد مدة من الزمان واما هذا الشراب فان فعله
في تقوية ابدان شاربيه يظهر في وقت شربه على
المكان وذلك كما نجده في العروق من ادرارها
وفي الالوان من تغييرها فيستدل بذلك على انه
تم فعله في تلك المدة القصيرة من الزمان والقوة
التي يستفيدها الانسان الضعيف من شربه
هو شيء يحسه من ساعته فهذه منفعته الظاهرة في
الابدان المساوية لمنفعة اللحم بل الزائدة عليها
واما منفعته للانفس فهي ما يفيدها السرور
والنشاط وذلك شيء خاص له دون ما سواه من
الاطعمة والاشربة لانه ليس شيء منها يتعدى
لذته الجسد الى النفس فيفيدها من فرط السرور

والنشاط والاريحية والاهتزاز وغنى النفس وحب
الذراع والتخلي من الهموم والاحزان ما يفيدها
هذا الشراب ومن تلك الفضائل انه يفعل في قوى
النفس افعالا عجيبة باظهاره منها ما لا يرى موجودا
فيها قبل شربه مثل قوى الشجاعة والسخاء فقد علم
انها من اشرف قوى الانسان وان لم يكن الشراب
منه يشجع الانسان الجبان ويسخي البخيل وبزيادته
بعد فيما يكون موجودا فيه منها مثل قوة الفهم والحفظ
والذهن وذرابة اللسان وجودة الخاطر فقد علم ان
هذه الفضائل تتزيد منه اذا بلغ الحال المتوسطة في
الشرب ومن قبل اضافته الى السكر ومن تلك الفضائل
انه الشيء الذي جعل سببا لاجتماع المتحابين من
الاخوان عليه للمحادثة والمؤانسة والاجتماع
اشهى لذات النفوس اليهم وهو الامر المحبب اليهم
بالطباع فانفسهم تميل اليه في احوال السراء والفرح

وجوه العوايد والنوايب واذا اجتمعوا للسرور فالشراب
الذي يفيدهم في مجلس الشراب الاجتماع ويشدّه
لهم الى انقضائه فاما الطعام خاصيًا كان مثل الدعوات
او عاميًا نحو الولايم فانه اذا اجتمع جمعًا من الناس
صنوا اوطارهم منه ولم يكن لهم شراب يجمعهم تفرقوا
سريعًا وكان همة كل واحد منهم ما وراءه من حاجته
والشرب يفعل خلاف ذلك من تصبيرهم رباطًا لهم
لا يدعهم ان يتفرقوا فيتم لهم لذة الاجتماع ومعلوم
ان الاجتماع انما يطيب بسماع او محادثة فانه ليس
من اللذات شي يعدلهما وبهما تتم مجالس الانس
والسرور وهما لا يطيبان الا بالشراب وتمامه
فالشراب هو الذي يعطي فضيلة الاجتماع والمحادثة
وهو الذي يوجب المنادمة ولا شي الذ واطيب
واشد تمكينا لاسباب الخصوصية والمفاوضة
بين المتحابين من التنادم وكذلك كان يوجد اخص

الناس بالملوك الذين يختارونهم للمحادثة وقع عليهم
اسم الندماء والصحابة وكذلك يوجد اعز الناس
على كل من المتواخين نديمه الذي يشاربه والتنادم
انما هو على الشراب دون الطعام ومن تلك الفضايل
ان الانسان انما قوامه بالطعام والشراب كما وصفنا
واول الاشربة الذي جعله الله قوامًا للحيوة الماء الا
انه ربما عاد شربه بالضرر على كثير من المشايخ والمنادين
بطبيعة البرودة والرطوبة واحتيج الى شراب يمزج به
فيكون بدلا منه وقد علم انه اذا احتيج الى ذلك
لم يعتمد على شي من الاشربة تهيأ ادمان شربه
على الطعام من غير ان يمله الانسان او يغير طبيعته
على تطاول مدة شربه اياه غير هذا الشراب فانه اذا
مزج مزاجًا تامًا قام مقام الماء في قطع العطش
وزاد عليه في المنفعة بانه لا يضر مضرته فاما
ما سواه من الاشربة كالسكنجبين وماء العسل وغيرهما

فان كلا يسأم ويمل على طول الشرب ولا يقطع
العطش قطعا تاما فيحوج متعاطيه على حال الى شرب
الماء ومعاودة ضرر ومن تلك الفضايل ان الانسان
اذا تناول هذا الشراب قطعه عن ساير شهوات
الاطعمة والاشربة فلم يشته شيا منها بعد
ابتدائه في شربه واما اصناف الاطعمة والاشربة
مما سواه فليس حكمها هذا الحكم لان الانسان انما
يقطع شهوته عن تناولها بانتهاء قوته وامتلاء معدته
فاما ما دام فيها فضل فان نفسه تتوق الى تناول
الشي بعد الشي مما تقدم اليه او يقع بصره عليه
الى ان تثقل ويمتلي معدته ويقطعه الكظة فدل
ذلك على ان هذا الشراب هو نهاية اللذات التي
اذا بلغها الانسان لم تنزع معها القوة الشهوية بعده
الى شي يتناوله زيادة عليه ومن تلك الفضايل
ان كلا من المطاعم والمشارب سواه فان الانسان

يتلذذ به مستلذا لتناوله ثم لا تزال شهوته تفتر
وتضعف حتى يقطعه عنه الشبع والري على سبيل
تبشم له وملال منه وعزوف عنه فاما هو فحكمه
ضد ذلك وهو ان متناوله يبتدي فيه وهو مستبشع
متكره له ثم لا يزال على تماديه في شربه تزداد نفسه
شهوة له وميلا اليه وتوقا عليه حتى تقطعه نايتها
قوته وذهاب عقله وهو اشهى شي اليه والذه لديه
فيحل بوجود هذه الصفة فيه محل الاغذية الروحانية
من السماع والمحادثة واشباههما التي لا يمل
الانسان تناول لذاته منها ملال لذة ما يتناوله من
الاغذية الجسمانية ومن تلك الفضايل ان كلا
مما سواه من الاطعمة والاشربة فانما يفعل فعلا
واحدا في التحرير او التبريد او الترطيب او التيبيس
في حال ولا يصلح لصاحب طبيعة اخرى واما هذا
الشراب فانه يتهيا ان يكون بنفسه لاختلاف مزاجه

وطعمه ولونه وكيفية مزاجه عند الطبايع المختلفة
علاجا لعلل متباينة فهذه الفضايل التي وصفناها
في هذا الشراب متى كان التناول على سبيل الاقتصاد
فاما اذا خرج متناوله الى حد الاسراف فيه فان
هذه المنافع الموصوفة تستحيل الى مضار لا يوجد
شي يجني مثل جنايتها على الانفس والابدان وهذا
حكم مطرد في كل شي جليل القدر عظيم الخطر يعني
انه اذا وجدت فيه بازاء المنفعة المطلوبة منه
مضرة كانت تلك المضرة في وزن تلك المنفعة
فظاعة وشدة والمضار التي تتولد من الشراب باسراف
المآء تتولد بثلثة معان من السكر والخمار وما يعقبه
ادمان الشرب باسراف اما الذي يتولد عن السكر
فزوال العقل الذي اذا ذهب سلطانه استوت
حال من يفقده منه وحال المجنون المستلب العقل
بل يوجد اسوء حالا منه وبطلان للحواس التي

بها نظهر الافعال الحيوانية من السمع والبصر
وما سواهما واعتقال اللسان الذي هو آلة البيان
والمنطق اللذين بهما فضل الله الانسان على ساير
الحيوان وعدم منفعة آلتي المشي والتناول من
اليدين والرجلين حتى يبقى الانسان جثة مملوة
من الشراب لا يعقل ولا يسمع ولا يبصر ولا يدري
شيا ولا يعذر ولا يخاف ولا يهاب ولا يوجد عنده
دفع ولا منع ولا انصاف ولا انتصاف واما ما يتولد
عن الخمار فخبث النفس والرداءة وبلادة الفهم وكلال
الحواس وفتور الشهوات وتنغيص اللذات وكمود
اللون وذهاب اشراقه وبهائه حتى يصور صاحبه
بصورة من عملت فيه علة منصبة واما ما يتولد عن
ادمان الشراب بالاسراف الذي هو فعل المستهتر
به فبعد الظلف الموجود في قوى نفسه من الذهن
والفهم والذكاء وفي قوى بدنه من ضعف الكبد

وسائر الآلات الغاذية وقلة الغذاء وسوء الاستمراء
وفتور الشهوة للطعام وسوء هضم ما يتناول منه
واستحالة اللون الى التهبج والكمودة والرعشة
المستولية على الاعصاب وتعطل عامة الجوارح
والاندفاع بعد ذلك الى الامراض الصعبة المتلفة
من السل والدق والاستسقاء وما اشبههما مع اشتغاله
في هذه الحال عن مصالح الدين والدنيا ومن علم
انه ليس وراء ما وصفناه غاية في المضار النفسانية
والجسدانية **القول في انواع الشراب** انواع
الشراب في قوامها وطعومها والوانها وروايحها
تختلف بحسب جواهر الاعناب التي تتخذ منها
وما ينالها بعد ذلك من كيفية الطبخ فيوجد
بعضها ارق وبعضها اغلظ وبعضها اصلب وبعضها
الين وبعضها احر وبعضها اقل حرارة وبعضها ما يلا
الى السواد وبعضها ما يلا الى الحمرة وبعضها ما يلا

الى البياض وما سوى ذلك من الالوان وبعضها
يوجد فيه شيء من المرارة والعفوصة او غير ذلك من
الطعوم وبعضها يوجد طيب الرايحة وبعضها على
خلاف ذلك ولكل نوع منها طبيعة تخالف طبيعة
غيره وكذلك ليس ههنا ان يكون المختار لجميع
الناس مع اختلاف طبايعهم وامزجتهم نوعا واحدا
لكن الواجب ان يختار لكل منهم ما هو اصلح له
في اصل تركيبه ومزاجه فيختار للبارد المزاج ما هو
اصلب واقوى وللحار المزاج ما هو الين واعذب
طعما واكثر مائية وكذلك يجب ان يدبر لصاحب
كل طبيعة من الطبايع فاما ما يجب بالحكم الاعم
في اختيار الشراب لنفسه فهو ان يعتدل اولا
من جميع الصفات التي يشترط وجودها فيه
واستكمالها فيه الرقة والصفاء اما الرقة فهي صفة
توجد في جوهره واما الصفاء صفة تحدث

بالتعتيق وقد يوجد شراب صاف لمكان التعتيق والشراب يختار لاربعة معان وهي القوام والطعم واللون والرائحة فانهما نائبان لهذين اذا عدمت فضيلة اللون والرائحة فيه لم يلحقه من العيب ما يلحقه الا بفقد القوام والطعم فينبغي ان يقصد في اختيار الشراب لوجود فضيلة القوام التي هي الرقة والصفاء فيه مع اي لون وجد عليه وذلك ان الشراب انما حمد بفعله في البدن الذي هو التحريك للقوى وهذا الفعل يفعله بالرقة التي هي صفة له في جوهره ثم بالصفاء الذي هو صفة تابعة للرقة ويكون بهما جريه في اجزاء البدن وسرعة وصوله اليها فمتى عدم الرقة اصلا بطل ان يكون شرابا مسكرا البتة وعاد الى طبيعة الطلاء الخاثر ومتى كان فيه شيء من الغلظ فان ذلك الغلظ انما يكون بسبب اجزاء ارضية تخالطه فاذا صار الى المعدة

بعث الحرارة ما لطف من اجزائه وصيرته بخارا وصعد الى الرأس وتحلل وبقي ما غلظ منه في المعدة فصار خمارا او موذيا والخمار من الشراب نظير ما يبقى في المعدة من الطعام عن سوء هضم فيصير تخمة فالخمار هو تخمة الشراب واذا كان في شراب رقيق الجوهر كدورة ما يتخذ حديثا فانه برقة جوهره يمر في العروق مع كدورته وتلك الكدورة انما هي اجزاء ارضية لم تفارقه فتصير تلك الاجزاء مسددة في العروق والمجاري الضيقة وربما امتدت الى امراض خبيثة تولدها تلك السدد

القول في مزاج الشراب

ومما يحتاج معه في امر الشراب تدبير مزجه اذ كان املك شيء به وكان هو الشيء الذي به تتغير طبيعة النوع الواحد من الاشربة حتى يصلح للطبائع المختلفة ولا يجوز ان يكون شيء في المزج محدود المقدار بسبب الاختلاف

الموجود في جواهر الاعناب وكيفية الطبخ وما يوجد
عليه قوام الشراب ومزاج بدن الشارب وصورة
السنة فان كلا من هذه المعاني يمنع ان يوجد للمزاج
مقدار محدود وانما يجب ان ياخذ الشارب عين
ذلك من طبيعته ومزاج بدنه وما يجب حال الشراب
عليه من الرقة والغلظ والقوة والضعف وما يكون
منه جديدا او عتيقا غير ان الذي يتهيأ ان يقال فيه
بالقول المجمل هو ان الشراب يوجد لثلثة اغراض
كما ذكرنا هي العلاج وهضم الغذاء وطلب الانس
فاذا كان اخذ للعلاج نحو ما يعالج به صاحب البرد
والرطوبة فانه يجب ان ياخذ صرفا او ما يقارب الصرف
واذا كان اخذ لهضم الطعام وقطع العطش فينبغي
ان يكون المزاج فوق المرتبة الاولى وبحال متوسطة
تصلح لهضم الطعام وقطع العطش معا واذا كان
اخذ لطلب الانس فينبغي ان يكثر مزاجه لان اخذ

يستكثر الاستكثار منه فاذا بقي وفيه شيء من اللذع
وقوة حرارته اسرع الى شاربه السكر وخيف عليه
اذى الخمار والعلل المتولدة في الكبد والاحشاء
بسبب امتلاء الاوعية منه على لذعه وحرارته
ثم مما يجب في تدبير المزاج ان تكون الوظيفة التي
يقدرها الانسان لنفسه من الشراب يتقدم في
مزجه قبل تناوله اياه بيوم او ليلة او بساعات
ليجود امتزاجه بالماء الذي يحمل عليه وذلك
ان كل ما ركب من الاغذية والادوية فانه لا يجود
اختلاطه وامتزاجه الا بمدة من الزمان يتحد فيها
بعض اجزائه ببعض ولهذا من السبب ما يؤمر
بان لا يتناول الادوية الشريفة في وقت خلطها
دون ان تاتي مدة من الزمان عليها ليصير اختلاطها
فيها كالشيء الواحد

القول في اوقات الشراب

وتقدير ما يؤخذ من الشراب فاما اوقات الشرب

فانه لا يجوز تجديدها لان حكم الشراب مشابه
لحكم الطعام في معنى واحد وهو ان يكون تناوله
في وقت الحاجة اليه وبمقدار الكفاية فلو كان
الشراب انما يتناول لما يتناول له الطعام من قصد
الاغتذاء به فقط لكان هذا القول كافيا غير انه
قد يتناول مرة للغذاء ومرة للعلاج وثالثة لتحصيل
اللذة والسرور بشربه واذا كان كذلك فان الحاجة
تلزم الى زيادة قول في اوقات الشرب فنقول
اما من يتناول الشراب الرقيق للاغتذاء فان
منهم من يشربه على الطعام بدلا من الماء بعد ان جعل
اياه بعد الكفاية وقد يوجد ذلك مواضعا لمن
اعتاده من الذين يشكون برودة المعدة وكثرة رطوبتها
فاما اصحاب المعدة الحارة فليس ذلك لهم بصالح
بل هو بضاير لتشييطه الطعام ومنعه اياه من جودة
الانهضام ولا يصلح لهم ان يسكنوا عطشهم

بالماء دون الشراب ليطفي لهيبه ومنهم من يشربه
بعد استقرار الطعام في المعدة ليعين على هضمه
وهذا التدبير هو الاصوب والاوفق للاكثرين
واما من يتناول الشراب للعلاج فانه ربما جعله
مكان الدواء فيتناوله صرفا قبل الطعام اذا كانت
معدته كثيرة البرودة والرطوبة ضعيفة الشهوة
ليقلل به من برودتها ورطوبتها ويشحذ منها قوة الطعام
وهذا تدبير لا يصلح الا للخواص من الناس فاما
الاكثرون منهم فلا يصلح لهم ان لا يتناولوا شيئا
قبل الطعام ولا سيما الصرف منه فانه يلذع المعدة
وكثيرا ما يؤدي الى الاضرار بالكبد وتوليد علل
فيها وكل الذين يتناولون الشراب للغذاء والعلاج
فينبغي ان يكون اخذهم منه بقدر الحاجة وان لا يقع
فيه اسراف واما الذين يتناولونه بقصد اللذة والشهوة
وطيب الانس والسرور فانهم يحتاجون الى الازدياد

مِنه ليبلغ بهم طيبَ الانفُسِ وَوُجُودَ الاريحيةِ
فانهم لا يصلون الي ذلكَ الا بان ياخذوا مِنْه
القدرَ الذي يملاء العروق ويسخن الدم ويرفع البخار
الي الراس ويحرك قوي النفس واوقات شرب
هذه الطبقة تختلفُ فانّ منهم مَن يشربه صبوحًا
وَهو الشرب في اول النهار ومنهم من يشربه غبوقا
وَهُوَ الشرب في آخر النهار وبالعشي فاما شرب
الصبوح فليسَ من مذهب مَن يتناول لذاته وشهواته
على سبيل اقتصادٍ وتدبيرٍ صوابٍ ولزوم استعمال العقل
والمروة فيها بل هو من مذهب اهل البطالة والترف
والذين يركبون اهواءهم في تناول شهواتهم ولا يبالون
ما يقع من الخلل في مصالح ابدانهم وانفسهم وذلك
ان المصطبح الذي يريد استتمام لذته يعطّل على
نفسه نهاره وليلته ويفنيها فيها اشغاله اذ ليس لاحدٍ
من الناس يسعه بحكم الدين والعقل ان يعطّل على

نفسه يومًا ويقصره على لهوه ولذته من غير ان يقضي
فيه شيئا من اشغال معاشه ومصالح اموره والامر
في هذا على الملوك اصعب وهم الى مناقشة انفسهم
في هذا الباب احوج لانهم موكلون بسياسة
العباد وعمارة البلاد اوفا لهم تضنّ عن ان يذهب
شيء منها باطلا وان لا يجعل بازاء عمل جليل من
الاعمال وفي شغل مهم من الاشغال وكذلك
كل من طبقات الناس على حدته وبحسب مرتبته
فانه لا يسعه ان يبتدي يومًا من ايامه بلذة ماكله
ومشربه ويشغله بهما ويقصره عليهما الى آخره دون
ان يفيت نفسه بذلك امورًا واجبةً عليه واما
شرب الغبوق الذي هو شرب العشي فانه شرب
محمود وما زال استعماله من مذاهب الملوك
والحكماء لانه يتناول عند استقرار الطعام في
المعدة وحاجته اليه ليعين على الهضم فيتحلل به

المتعاطي له الى ان يبلغ حاجته منه عند مضي
صدر من الليل فيلقي نوما على وجهه وانتباهها
لوقته ويجتمع له الى هذه المصلحة في امر بدنه
انه يجلس ليشرب في آخر نهاره وبعد قضاء اوطاره
من اشغاله ملكا كان او سوقة فيحصل نيل اللذة في
غير اضاعة واجب ولا تاخير لمهم واذا اخير وقت
الشرب من الليل والنهار فآخر النهار اصلح له من اوله
لما وصفناه واول الليل خير من وسطه وآخره لان
السهر على الشارب واحياء الليل به ضار للبدن
معقب لاعراض رديئة واذا اخير وقت الشرب
من فصول السنة فالشتاء اصلح من الصيف لان
آلات الغذاء والهضم يقوي في الشتاء لغوور الحرارة
واستبطانها للجسد فكما انها توجد على هضم الطعام
اقوي كذلك تكون على هضم الشراب اقوي واما في
الصيف فان القوة الهاضمة تضعف عن هضم الشراب

كما تضعف عن هضم الطعام ويجتمع الي حرارة الزمان
حرارة الشراب وتعقب المضرة فلذلك يجب ان يكون
الشراب فيه اقل والشرب في الخريف اصلح منه
في الربيع لان الخريف في طباعه بارد يابس والشراب
بحرارته ورطوبته يصلح من مزاجه ويسخن الدم الذي
قد عرض فيه عارض البرد واليبوسة فهذا الفصل
من مواضعه للشرب شبيه بفصل الشتاء وذلك
لان الخريف مناسب للشتاء وهو من حيزه واما
الربيع فان الشرب فيه اطيب والنفس فيه اليه
اميل ومزاج الشراب بمزاج الربيع اشكل لان كلاهما
يسخنان الدم ويحركانه الا ان البدن له في هذا
الفصل اقل احتمالا وهو اسرع غلبة له فيه لتعاونهما
على تحريك الدم ورفع الابخرة الكثيرة من البدن
فلذلك يجب ان يكون التدبير في شربه فيه مبنيا
على الاقتصاد وان كانت الطبيعة الي ذلك اميل

للمشاكلة التي بين الشراب وبين هذا الفصل ولما
يحدثه الربيع بازهاره وانواره في الانفس من فضل
انس ونشاط ومناسبة الربيع للصيف كمناسبة
الخريف للشتاء فلذلك يجب ان يكون الشرب فيهما
اقل منه في الخريف او الشتاء واما اختيار الشرب
من قبل اوقات العمر وطبقاته فانه متى لم يكن القصد
في الشرب للاغتذاء والعلاج وكان للطلب اللذة
والاستكثار منه فان سن الشباب والكهولة به
اصلح من سن الصبي والشيخوخة التامة وذلك ان
الات الغذاء تقوى في الشباب والكهول فتقوى
على امساك الشراب الى ان تعمل فيه القوة الهاضمة
عملها وهي في الصبيان والمشايخ تضعف عن الهضم
فترطب اعصابهم وترخيها ويوديهم ذلك سريعا الى
السكر والتعطل وهذا امر موجود في الاعتبار والمشاهدة
اعني ضعف الصبيان والمشايخ وكذلك النساء

في اعم الحكم عن احتمال الشرب الكثير لضعف
الادمغة والاعصاب منهم وقوة الشبان
والكهول على الاستكثار منه في الحكم الاغلب
فلذلك يجب ان يقلل هذه الطبقة من الشرب
وان يكون ما يتناوله المشايخ من الشراب على سبيل
العلاج فانهم ينتفعون به لانه كالضد لمزاجهم
والعلاج انما هو كالمضادة وما يتناوله الشبان
على سبيل التلذذ والتلذذ انما هو بالمشاكل والمضادة
ولا يمكن الاستكثار منه كما يمكن الاستكثار من المشاكل
واما تقدير ما يجب ان ياخذ من الشراب كل من
هولاء الطبقات فانه غير ممكن وذلك لاختلاف
طبايع الناس والطبايع المختلفة في القوة والضعف
لا ينتهيا ان يتخذ لها مقدار من المشروب كما لا ينتهيا
ذلك في الماكول لان حكمها في هذا المعنى واحد
فمن الناس من يشبعه اليسير من الطعام ومنهم

من لا يشبعه اضعاف ذلك وكذلك منهم من لا يحمل
من الشراب الا القدر اليسير حتى يبلغ ذلك به
غاية لا يبلغها غيره بشرب اضعافه واذا كان كذلك
فالواجب على كل من اراد ان يكون شربه بتقدير وعلى
سبيل صواب من التدبير وعلى الملوك خصوصا ان
ياخذ عيار المقدار من طبيعته وما يعلم انه يحتمله
بتوظيف ذلك القدر لشربه ويوطن نفسه على
ان لا يزيد فيه بل يجعل شربه دون ما يحتمله ويدخر
فضله لوقت لهو يميل نفسه الى استتمامه فيه ثم
من الواجب على من اراد لزوم الادب المستحسن
في معنى الشرب من الملوك خصوصا ومن سواهم
ان لا يدمن الشرب الذي يشرب للذة والانس
لان ادمان هذا النوع من الشرب الذي يشرب
للذة يهدم البدن ويكل قواه ويغير شهوة الطعام
والشراب بل الاصلح له ان يتناول الشراب الذي

لا بد ان يبلغ منه الغاية عبثا وفيما بين ايام مرة
فان كان ممن اعتاد الشرب ولم يمكنه له قطعه
اصلا فيشرب منه مقدار ما يشرب للغذاء واستدام
المجلس ولم يتجاوزه الى الاكثار منه الى ان يستجم
نفسه وتثوب اليه قوة الشهوة ويجد من نفسه
توقانا وتشوقا اليه فيتناوله عند ذلك وهو مشتهٍ
له حريص عليه فتكون طبيعته له اقبل ولذته فيه
اوفر والشبه به اكثر

القول في الحالات التي يجب ان يختار للشرب او يجتنب فيها وكيفية الشراب

ونقول بعد تقدمنا ما قدمناه من القول في اوقات
الشرب وتقديره ان للانسان احوالا تصلح للشرب
فيها واخرى لا تصلح له اعني الشرب الذي يكون لطلب
الانس واللذة فاما الاحوال التي تصلح له فهي
احوال سلامة البدن من الامراض والاوجاع
وسلامة قوى النفس من الاعراض النفسانية المؤذية

كالغضب والحزن وما اشبههما فان هذه حالات
يجب ان يتجنب الشراب فيها هذا اذا كان الشراب
للأنس واللذة فاما اذا كان الشرب للعلاج فانه
قد تكون الحاجة الى ان يتناول الشراب لبعض العلل
الهايجة من الاعراض البدنية وكذلك ربما احتيج
ان يعالج به بعض الاعراض النفسانية كالفزع والخوف
ليكسب شجاعة وقوة قلب يتهيأ بهما ما يفنا ومن الخوف
والفزع والتهيب للامور الهايلة المقلقة فاما الغضب
المفقط والحزن المغنم فلا يصلح لهما تناوله لانه
يزيد في موادهما وقد وقع غلط من كثير من الناس
في هذا الباب لانهم ربما اشاروا على المغنم الحزين
ان يتداوى بالشرب ليتسلى به وهذا خطاء في اللذة
لان من فعل الشراب الزيادة في سخونة البدن وتهيج
قوى النفس فاذا صادف الغم والحزن مادة من
الشراب كان محله منهما محل الحطب من النار في

ايقاده اياها والزيادة في لهبها وهذا امر مشاهد
بالاعتبار معنى ما يفعله الشراب في الحزين والمغم
اذا خالطه وتمكن منه قليلا فانه ربما ابكاه وحمله
على ان يحدث على بدنه من الجزع والقلق احداثا
منكرة كنتف الشعر وتمزيق الثياب وانما وقع
الغلط في هذا الباب من قبل ان الذين اشاروا
بسقي الحزين والمغتم لم يقصدوا بذلك السقي
الذي يمكن معه من الفكرة بل قصدوا به السقي الذي
يؤدي به الى السكر حتى لا يعقل معه الامر الذي يحزنه
ويغمه وهذا تدبير صواب اذا قصد به ذلك لانا
وهو نحو ما كانوا يفعلونه من اسكار ما يقصد الاقدام
عليه بمعالجة صعبة من قطع شيء من اعضائه او شق
او بط او كي فانهم ربما كانوا يسقونه من الشراب
ما يغلب على عقله لان لا يعلم ما هو نازل فيه فيقلقه
ويعدمه الصبر عليه • فاما الشراب الذي دون

السكر المهيج للفكر فهو من اعظم الآفات على الحزين
والمغتم واشباههم وفي الجملة ان الذي يشرب
الشراب للذة والانس ينبغي ان يكون صحيح البدن
وادع النفس رخي البال مزاح الاشغال غير منوب
لما يغتم قلبه ويشغل ضميره ليتهيأ له بذلك استكمال
اللذة واستتمام السرور فاما كيفية الشرب الذي
يقصد فيه اللذة والسرور فهي بحسب ما يدل عليه
العقل والتدبير الفاضل ان يبدأ الشارب في
وقت ابتدائه الشرب باخذ شربات وافرة منه ليسخن
بدنه حتى تدب عروقه ويتحرك منه قوى بدنه ويثار
الاريحية التي تستعقب من الشراب في نفسه ثم
يقلل بعد من الشرب ويصل مواده بالشيء بعد الشيء
لان لا تنقطع عنه اللذة التي اثارتها فيه الشربات
الوافرة ويدوم له بالمواد التي تتصل له بالشربات
الخفيفة فلا يسرع اليه السكر فتنقطع عنه لذة المحادثة

والموانسة فان الذي يشرب الشراب لطلب اللذة
انما غرضه منه ان ينال به حال الاريحية والسرور
التي يفضي اليها اخذ الشراب في وسط امره وقبل
الاندفاع الى السكر فاذا سكر بطلت تلك اللذة وسقط
لا يسمع ولا يبصر ولا يعقل فهو حري بان يستبقي
على نفسه هذه الحال التي هي غرضه ولنيلها شربه
ولا يقدر على استدامتها زمانا يكون له الامتداد
الا بان يكون تدبيره في الشرب هذا التدبير ويكون
مما يجتمع له الى هذا المعنى فيتوق لما يشرب فان
الذي يشرب الشراب بالتؤدة يقدر على الاستكثار
منه واذا تابع الشربات وداركها اسرع اليه الامتلاء
وعجز عن الشرب ثم مما يقترن بهذين المعنيين معنى
ثالث هو اردي الامور عليه في مصالح دينه ودنياه
وهو انه لا يوجد عند انقضاء مجلس الشرب مغلوبا
على عقله فان كان في مجلس نفسه نهض عنه غير سكران

وعقل امره واتسع لما يحتاج الى ملاحظته من مصالح
امر نفسه وحاشيته وان كان في مجلس غيره واحتاج
الى الانصراف عنه الى وطنه عقل من امر حركته
ونهضته ما يبلغه ويعود بسلامته من الغوايل التي
كثيرا ما يجنيها الشارب على نفسه باسرافه في الشرب
ونهوضه عن المجلس مغلوبا على عقله وما جرى التدبير
في كيفية الشراب على خلاف هذا المعنى وهو ما هو
عليه اكثر المتعاطين للشرب من العامة وهو ان يبتدي
الشرب بمقدار اقل ثم يزيدون فيه شيئا بعد شيء
الى ان يجعلوا اوفر شرابهم في آخر مجالسهم وعند
انقضائها فان هذه المعاني التي قدمنا ذكرها ووصفنا
مبلغ عايدتها تنقلب الى اضدادها هذه جملة كافية
لما يحتاج الى تدبيره المعتني بمصالح بدنه في امر
الشراب وتناوله على وجهه

الباب السابع في المشمومات

القول في طبيعة المشمومات

ومضارها ومنافعها ويجب ان نتبع القول في
الشراب القول في المشمومات وهي الاشياء التي
لها روايح طيبة او منتنة وذلك لان الغذاء الاول
الاكثف والاغلظ الذي منه بناء الاجساد هو
الطعام وهو الشيء الارضي ثم الذي يليه الشرب
وهو الطف منه لانه الشيء المائي ثم الذي يليه
وهو الطف منه الشيء ذو الرايحة وهو المشموم
وهو الهوائي والهواء الطف من الماء كما ان الماء
الطف من الارض والماء البحت لا يغذو وانما هو
مركب للطعام فاما الاشربة سوى الماء فانها تغذو
غذاء لطيفا وهي بعد تختلف في قدر الغذاء لان
ما كان منها ارق في قوامه كان اقل غذاء وما كان
اغلظ في قوامه كان اكثر غذاء وكذلك المشموم الذي
هو من جنس الهواء وذلك ان الهواء البحت لا يغذو
كما ان الماء لا يغذو واما الاشياء ذوات الرايحة

فانها تغذو غذاء يسيرًا اقل مما يغذو الشراب والرائحة
تتولد من اشياء ارضية ومائية ونارية وان لم يكن ذلك
ظاهرًا بالبصر فلذلك راى الاطباء ان يستعينوا
في حفظ الصحة واعادتها بالمشمومات فان منها
ما يدخل في الغذاء وهو الشيء الطيب الرائحة
التي تستمتع به حاسة الشم وتستلذه وهو الذي
يقع في باب حفظ الصحة ومنها ما يدخل في الدواء
وهو الكريه الرائحة الذي تتقزز منه الطبيعة وللمشموم
تاثير عجيب في الابدان والانفس غذاء كان او دواء
يدل على ذلك فعل الادوية التي تهلك بروائحها
اذا شمها الانسان او تسدره او تهوسه او تصدعه
فبحسب شدة ضررها اذا ضرت تكون منفعتها اذا
نفعت ومعونتها الطبائع الضعيفة اذا قويت بها
في الامراض الحادثة **القول في اجناس المشمومات**
اجناس المشمومات كثيرة مختلفة وذلك ان منها

الاشياء الرطبة وهي اصناف الرياحين من انوار
الاشجار وزهر النبات والاشياء الطيبة الروائح
كالورد والنرجس واللفاح وغيرها ومنها اليابس
كالمسك والعنبر والكافور وغيرها وكذلك مقابل
هذه الاشياء الطيبة الرائحة اشياء منتنة الريح
من الصنفين معا اعني الرطب واليابس دخاني لمكان
يبوسته وقد قلنا ان الطيب من المشمومات يدخل
في باب الغذاء وان المنتن يدخل في باب الدواء
والذي يستعمل من المشمومات الرطبة الطيبة في
باب الغذاء اكثر مما يستعمل من المشمومات الطيبة
اليابسة **القول في تدبير استعمال المشمومات**
الطيبة قد اخبرنا بمبلغ فعل المشمومات في باب
الغذاء والدواء ومما يجب على المعني بمصالح بدنه
ان لا يدع حظه من الاستمتاع بالروائح الطيبة
فان لها فعلا عجيبا في تقوية الروح والحرارة الغريزية

التي بها قوام الحيوة والعليل الى تقوية طبيعته
بها احوج من الصحيح وذلك عند عجزه عن الاخذ
بالحظ من اغذية المطاعم والمشارب لقصور عن بعض
فعلها في تقوية الانسان واذا قصد الصحيح من اصحاب
النعمة الاستمتاع بها فليس ينبغي ان يدمن ذلك
وان كان قادرا عليه بل الاصلح ان يجعل استمتاعه
بها غبا لمعنيين احدهما ان المشمومات الطيبة كلها
ذوات قوى مفرطة في الحرارة والبرودة فهي كثيرا
ما تضر بمن يشم منها ما لا يوافقه في مزاج بدنه كما يرى
شم الغالية يفعله باصحاب الحرارة وكما يفعله شم
الكافور في اصحاب البرودة فاذا استدام الانسان
تشمم اصناف الطيب والتبخر بها لم يخل من ان يؤثر
في دماغه وقوى بدنه تاثيرا يعود بالضرر عليه والآخر
ان حاسة الشم اذا انغمست في الروائح الطيبة
كلت وفترت اللذة منها وصار الانسان بالادمان

منها في محل الاخشم الذي لا يجد الرائحة البتة
ويعتبر ذلك من حال العطارين الذين يعالجون
صنعة الطيب فان حواسهم تمتلي من الروائح حتى
لا يكاد احدهم يجد لشيء منها رائحة وهكذا حال
الذين يدمنون شم الروائح المنتنة من الدباغين
وغيرهم فان حواسهم تالف ذلك النتن حتى
لا يكاد احدهم يتاذى به واذا تناول الانسان
الطيب غبا وعند توقان نفسه ونزاع طبيعته
اليه كان اشهى له موقعا منه وهكذا حال جميع
المحسوسات اللذيذة اذا احجم الانسان منها نفسه
حتى تتوق اليها ثم تناولها مشتهيا له فانه عند ذلك
يجد لذتها على التمام والكمال ومن التدبير الفاضل
في باب الاستمتاع بالمشمومات الطيبة امران
احدهما ان لا يدني الانسان شيئا منها الى انفه
ادناء كثيرا فان كل مشموم منها يغلب عليه كيفية

قوته من الحرارة او البرودة تضر بصاحب مزاج من
المزاجات فاذا استشم الطيب من بعد كان اسلم
له من اذاه وادفع لغايلته ولكن الاصلح ان يبخر له
المجلس الذي يكون فيه ليختبر به فيصل اليه من ريحه
الشي المعتدل الذي لا يضر به ولا يخلص اليه منه
ما يوذيه وكذلك يجب ان يبخر له ثيابه ثم يلبسها ليعطر
ليكون ما يشم من رايحها الذ وادوم واشد اعتدالا
واقل اذى وهذا نظير ما قلناه في باب الاستدفاء
من البرد انه يجب ان يسخن البيت ثم يجلس فيه بوقود
يكون بعيدا منه لينال له من حرارة هواء البيت القدر
المعتدل فيكون الذ واسلم من الغايلة التي ربما اصابت
من يقرب من الصلاء فينال وجهه ولحيته فيضر به
ذلك لافراطه عليه والاخر ان يكون ما يستمتع به
من المشمومات ان كانت رياحين اصنافا مجموعة
من ذوات طبايع مختلفة حارة وباردة ومما يعتدل

عليه في زمان واحد ليعدل بعضها بعضا فيعدل
روايحها وتصلح لصاحب كل طبيعة واما ان كانت
اشياء يابسة كانواع العطر فان تركيب اصناف
من العطر متضادة من حار وبارد كالبرمكي واشباهه
مما يقع فيه اخلاط كثيرة فانه يكون عند ذلك
اشد اعتدالا واصلح لجميع اصحاب الطبايع المختلفة
فان الطيب اليابس المفرد انما يجب استعماله اكثر
ذلك في العلاجات كنحو معالجة اصحاب الحرارات
بالكافور والصندل وغيرهما واصحاب البرودات
بالمسك والعود وغيرهما فاما ما يتناول للذة •
والاغذاء فافضله ما كثر تركيبه ووقعت فيه
الاخلاط المتضادة كي يعتدل بذلك قوته وريحه
وذلك شبيه بما يوجد عليه حال الاطعمة فان
اكثرها تركيبا الذها واطيبها وكذلك حال الادوية
فان اشرفها واكثرها نفعا لاصحاب الطبايع المختلفة

ما لطف تركيبه ووقعت فيه الاخلاط الكثيرة
المختلفة القوى يحتاج الى المعاجات الكبار فمن جهة
التدبير في المسمومات بالقول المجمل **الباب**
الثامن في تدبير النوم القول في صفة النوم وقوامه
وعلته ومنافعه حاجة الانسان وكل
حيوان الى النوم حاجة ضرورية وذلك انه لا بقاء
لشيء من الحيوان بغير حظ من النوم فلو اكثر ليستريح
به من تعب حركات اليقظة وتحليله قوته وتتحلل
منها ما دام في عدم النوم اصلا فنيت في آخر الامر
حركاته وجفت رطوبته ومن الدليل على ذلك الاعراض
الردية التي تعرض للانسان متى اصابه سهر مفرط
من ذبول الاعضاء وتحول الجلد وغؤور العين وفور
النفس والعلامات المنكرة التي يعلم منها انها ان دامت
بالانسان ولم ينزح منها الى انها تسرع في اهلاكه
والنوم انما يعرض للبدن بالبخار الرطب الذي يرتفع

من الجسد الى الرأس فيملا تجويفه ويرطب اعضاءه
فيسترخي ويحدث النوم فمادة النوم انما هي من
الرطوبة وكل من كان ارطب بدنا كان النوم عليه
اغلب وكان حظه منه اكثر ومن اجل ذلك صار
الصبيان اكثر نوما من الشبان لغلبة الرطوبة على
اجسادهم وكذلك النساء اكثر نوما في الحكم الاغلب
من الرجال لكثرة الرطوبة في اجسادهن وكذلك
المشايخ اكثر نوما لهذه العلة الا ان رطوبتهم ليست
باصلية عارضة ولذلك يضعف نومهم ويكون اكثر
نعاسا لا نوما يستثقلونه ومن اجل ذلك ايضا صار
اصحاب المرة الصفراء وذووا الطبايع اليابسة اقل
نوما من الذين يغلب عليهم الرطوبة وصار السهر
الكثير القوي انما يعرض للذين تصيبهم الامراض
الحارة اليابسة من البرسام وما اشبهه **القول**
في تدبير اوقات النوم وحالاته وما يعرض من المضار

في الاكثار منه ان النوم وان كانت منافعه من
الكثرة بحسب ما وصفنا فان هذه المنافع انما تكون
موجودة فيه اذا كان الاخذ منه بقدر ما يحتاج
اليه البدن في بقائه وصحته فاما اذا افرط وكثر
وتجاوز الكفاية فانه تعرض منه مضار توازي في
الجلالة وتعظم المنافع التي توجد فيه اذا كان الاخذ
منه بقدر الكفاية يحو استرخاء البدن وثقله وتهيج
الوجه وذهاب مائه وكلال الحواس وضعفها
وامتلاء الاعضاء من فضول الرطوبة التي تثقلها
وتفتح كانها وربما كان سببا لعفونة الاخلاط
وتولد الامراض منها وما يعرض ذلك من البلادة
في قوى النفس الفاضلة من الحفظ والفهم والذكاء
والذهن واذا كان كذلك فالواجب على كل معنى
بصلاح بدنه ان يحسن تدبير النوم في اختيار اوقاته
والحالات التي يستجلبه فيها وقدر ما ياخذ منه وليس

في ذلك قدر معلوم لاختلاف طبايع الناس
اذ كان منهم من يكتفي منه بقدر لا يكتفي به غيره
الا ان يقال في ذلك بالحكم العام فنقول اما التدبير
من قبل السن فان الصبيان يحتاجون منه في انهضام
غذائهم ونمو اجسادهم الى اكثر مما يحتاج اليه الشباب
والشبان بعد يحتاجون منه الى اكثر مما يحتاج اليه
منه المشايخ لان الحرارة واليبس يغلبان على ابدان
الشباب فهم يحتاجون الى النوم ليرطب اجسادهم
ولا يزيد في تجفيفها فلذا النوم واما المشايخ فان
حاجتهم الى النوم دون ذلك لان اجسادهم تكثر
فيها الفضول الرطبة النيئة وليس في ابدانهم من الحرارة
ما يهضمها اذا ناموا والنوم يكسبهم زيادة في تلك الرطوبات
المثقلة لابدانهم المرخية لاعضائهم فلذلك لا يصلح
الاستكثار منه لهم واما التدبير من قبل فصول السنة
فان الانسان في الصيف اليه احوج منه في الشتاء

وذلك لان الحرارة واليبس يغلبان على الاجساد
في فصل الصيف وايام نهاره تطول فيتعب الانسان
بحركات اليقظة ويحتاج الى اجمام البدن واراحته
وتطييب جفونه بالنوم فهو علاج للابدان في هذا
الفصل اذا اخذ منه بقدر وهو اليه في الحر احوج
منه في الربيع من جهة مزاج الفصل الا انه كثيرا
ما يورث ثقل الابدان فيكون بهذه الجهة الاستكثار
منه غير محمود واما في الشتاء فانه يستغنى عنه
لقصر نهار الشتاء وبرده ويتهيأ ان يؤخذ منه الكفاية
في بعض ليله والطبيعة تستدعيه في لياليه لتعود
الحرارة في باطن الاجساد واثارتها ما يثير من الابخرة
واما في الربيع فتكون الطبيعة اليه اميل لان رطوبات
الابدان تتحلل في هذا الفصل وتثير في الاجساد
ابخرة موافقة للنوم فيشتهيه الناس وخصوصا الاحداث
منهم الذين تغلب عليهم الرطوبة فيكون ما يوجد

منه في هذا الفصل شهيا كالغذاء المستلذ وما
يوجد منه في الصيف شهيا كالعلاج واما تدبيره
من قبل ساعات الليل والنهار فقد علم ان الوقت
المهيأ له بالطباع انما هو الليل لانه ببرده واظلامه
منيم بالطبع فالنوم فيه امر طبيعي والنوم بالنهار امر
عرضي مختلف لان الله عز وجل جعل الليل للسكون
والراحة والنهار للحركة والانتشار كما قال جعل
لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله وقال
وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا فتدبير
النوم في اوقات الليل والنهار ان يكون النوم اذا كان
ليلا ويتعود الانسان السهر وكان من عادته ان يسهر
ويحيي بعض ليله للمسامرة او المحادثة او الحاجة من حاجاته
ان يجعل سهره في اول الليل وان لا يلحقه وقت نصف
الليل الا وهو نائم فيه لان ذلك الوقت موقت
استحكام الظلام وهو الليل بالحقيقة فالنوم فيه

انفع للبدن وابلغ في تغذيته وتقويته من النوم فيما
سواه من اوقاته وكذلك يجب ان كان للانسان
سهر في بعض الليل ان يعقب ذلك بنوم عند
السحر وقبل طلوع الفجر فان اتصال السهر من آخر
الليل باول النهار ليس بصالح للابدان لانه يغيرها
ويذبلها ومن اجل ذلك صار كل من الاصحاء والاعلاء
يميل طبيعته في ذلك الوقت الى اغفاء واخذ بحظ
من النوم فلذلك لا يجب ان يحمل فيه الطبع على
خلاف جبلته واما اذا كان النوم بالنهار فالافضل
ان يكون في المتوسط من ساعاته وهو وقت الزوال
لانه الوقت الذي ينتهي فيه قوة النهار وينتهي فيه
وقت الانسان الى غايتها من الحركة والتعب فيحتاج
الى الاستراحة والاستجمام فلذلك يكون فيه
النوم افضل واما النوم في طرفي النهار اللذين هما
الغداة والعشي فغير محمود وذلك ان اول النهار

هو وقت طلوع الشمس وحركات الحيوان وتحرك
القوى في اجسادها واقبال كل شيء من العالم
فالنوم في ذلك الوقت خلاف ما في الطباع وتنكيس
الامور الطبيعية عن جهاتها فاذا تعود الانسان
النوم في ذلك الوقت وهو نوم الصبحة احدث
فتورا واسترخاء في قوى النفس والبدن واحال لون
البدن الى التغير واوفات الانسان ملكا كان
او سوقة الافضل من اوقات ابتدائه في الاعمال
واقتنائه لها وهو اول النهار واما بالعشي وما قرب
من غروب الشمس فان آخر النهار يتصل بالليل ويقرب
وقت ذلك النوم من وقت النوم الطبيعي الذي
هو نوم الليل فيفسده عليه وينغصه اياه فيعود ذلك
بالضرر عليه في بدنه واما مدبر النوم من قبل حالات
الانسان فانه يجب ان يكون النوم يعقب تناول
الطعام لتقوى به الطبيعة على جودة هضمه فقد قلنا

فمما تقدم ان استمراء الغذاء على وجهه انما يكون مع
النوم لان الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور الى
عمق البدن وتستبطنه فتتفرغ عند تعطلها عن حركات
اليقظة والتصرف لهضم الغذاء ولا يكون لها عمل سواه
وكذلك يجب ان يكون النوم يعقب حركة المشي
الكثير وحدوث التعب للاسترخاء والاستجمام
ومن الاحوال التي يحمد فيها النوم حال الغم والخوف
لانهما يهيجان في قلب الانسان حرارة غريبة مؤذية
والنوم يقلل من تلك الحرارة ويمنع من الفكر التي هي
اقوى موادها وازيد ما فيها واما مقدار وقت النوم من
ساعات الليل والنهار فقد قلنا انه لا يكاد يتهيأ تحديده
مع اختلاف الطبايع والعادات من الناس الا ان
الذي يتهيأ من ذلك بالحكم الاعم لجميع الطبايع
هو ان يكون النوم ثلث جميع ساعات الليل والنهار وان
يكون ثلثاها لليقظة والتصرف في اقتناء الفضايل

والقيام بمصالح الدين والدنيا فان هذا امر حكم به
الذين تكلموا في تدبير الاعمال الجسدانية والنفسانية
وهو الامر الذي يوجبه النظر من العقل وذلك
لان اليقظة حيوة وحس والنوم يعطل العقل
والحس فواجب ان يكون حصة هذا الشي الافضل
من الاوقات اكثر من حصة الشي الارذل ومما يجب
اصابته في حكم التدبير الافضل فيه من اسباب النوم
وحال الانتباه منه وذلك ان كلا من اصناف
الحيوان له عادة في شكل النوم ولا يكاد يتعداه
الى غيره ومعلوم انه لم يهد لذلك الشكل
والهيئة الا لمنفعة له فيه فان الله تبارك وتعالى
لم يخلق شيا عبثا فاما الانسان فانه قد ركب تركيبا
يتهيأ له معه ان يصرف اعضاءه في اليقظة وعند
النوم كيف احب من بسط وقبض وتقديم وتاخير
لتستمر بتلك الهيئات افعاله فالذي اختير له

من اشكال النوم ان ينام على جنبه الايسر ويضم
فخذيه الى بطنه ومما يلي صدره فان هذا الشكل
من اشكال النوم ابلغ في تسخين احشائه وانهضام
غذائه وصيانة اعضائه الداخلة وهو شكل يستعمله
كثيرا من اصناف الحيوان ذوات الاربع عند نومها
غير انه وان كانت هذه هيئة مختارة للنوم فانه
ليس من الصواب ان يعود نفسه شكلا من اشكال
النوم لا يستبدل به غيره حتى يصير عادة له فانه
ربما عرض له من العلل في جسده ما يحوجه الى ان
يجعل نومه على خلاف الهيئة التي جرت بها عادته
فيصعب انتقاله عنها ويقلق لذلك ويقل صبره عليه
فاما اذا تعود النوم بجميع الهيئات من النوم على الجانب
الايمن والايسر او الاستلقاء على القفاء او الانكباب
او الارتفاق او الاضطجاع التام تراجع الى وجه
من هذه الوجوه هان ذلك عليه واما حال ايقاظه

من النوم فينبغي ان يكون برفق وتؤدة واحتيال
لا باسماعه حسا او حركة ينتبه لهما من غير ان يناجا
او يصاح به لكيلا ينتبه مذعورا واذا انتبه من نومه
فمن الواجب ان لا ينهض سريعا من مضجعه مبادرا
لامر يهمه اليه بل يتمكث في مضجعه الى ان تثوب
اليه قوة اليقظة بتمامها وتاخذ كل حاسة من حواسه
حظا منها فان نفس الانسان تتروح واعضاؤه تسترخي
عند نومه وانما تتراجع اليه قواه شيئا بعد شيء فاذا
عنف عليه في الايقاظ او عاجل نفسه في استعمال
افعال اليقظة مع اول انتباهه عاد ذلك في اكثر
الاحوال بعظيم الضرر عليه في امور نفسه وبدنه
وفي جملة القول ان كل شيء من افعال الانسان
الطبيعية التي يتقلب فيها ينبغي ان لا يصير من شيء
منها الى ضده فيها الا بتدريج وترتيب فان ذلك
هو الاصلح والاعود عليه في حفظ الصحة ومما يجب

ان يستعمله من التدبير في باب النوم ان يكون
مضجعه على فراش وطي وثير وعلى غاية ما يتهيا من ذلك
فان المضجع كلما كان اوطا كان الذ لحاسة اللمس
بسبب لينه واذا كان فيه خشونة تاذي بذلك
حس اللمس ووجد له الما وان قل وذلك الانزعاج
من التهنو بالنوم اذا كان من جنس الوجع ومنع الوجع
من التهنو بالنوم امر مشاهد بالعيان ولذلك قيل
ان النوم على غير وطاء يهزل البدن لانه يمنعه من حسن
التغذي والاخذ بالحظ من طيب النوم وما منع النوم
اعان على الهزال لسوء استمراء الغذاء وكذلك يجب
ان يكون للجلوس بالنهار على الوطي من المقاعد والفرش
لئلا تصل ميلا بة الارض الى الجسم فيتاذى اللمس
بذلك للخشونة ويخلص الى الجسد اذا ما هذه جملة
كافية في تدبير النوم

الباب التاسع في تدبير الباه

القول في صفة الباه والحاجة الضرورية
اليه وما فيه من المنافع والمضار ان حاجة الانسان
الى الباه حاجة طبيعية ضرورية مشتركة للانسان
وسائر الحيوان الذي يكون بالتوالد وقوة الباه هي التي
تتلوا قوة الاغذاء وبهاتين القوتين بقاء الانسان
وجميع الحيوان اما قوة الاغذاء فهي سبب بقاء
اشخاص الناس لان الانسان ان لم يتغذ لم يعش
وهلك في اليسير من المدة واما قوة الباه فهي
سبب تناسل الناس فانه ليس في الطبع ان يبقى
شخص من اشخاص الحيوان حتى لا يهلك ولا يبيد
فلما كان كذلك ركب الله فيه مع قوة الاغذاء
قوة التوليد ليتناسل بها الانسان وكل حيوان فيكون
نسله خلفا منه اذا باد شخصه وفسد ويكون كلية
الحيوان موجودة في الدنيا وهكذا حكم النبات فان
قوى الاغذاء والتوليد فيه موجودتان وقوة الحب
البذر فيه نظير قوة الباه في الانسان فيكمل نهايته

القوتين دوام العمارة وبقاء الحرث والنسل وان ضعفتا
او ضعفت احداهما بطل العالم فلما اراد الله تبارك
وتعالى من بقاء خليقته في هذه الدنيا ركب في الانسان
وساير الحيوان هاتين القوتين على غاية التمام والاحكام
وكل يحتاج اليهما حاجة ضرورية وما سواهما من فنون
اللذات وانواع الشهوات فتابع لهما ومرجعه اليهما
الا انهما مع الحاجة الضرورية اليهما يجب ان يكون
الاخذ منهما باقتصاد وبقدر الحاجة ومبلغ الكفاية
واذا اودع كل منهما مسرفا فيه مفرطا عاد بالضرر المودي
الى الهلاك والعطب فمتى تناول الانسان من الغذاء
اكثر مما يحتاج اليه وحمل القوة الهاضمة ما لا تحمله
بشم واتخم وتمارض عن ذلك وسقم وكذلك
اذا اسرف في الباه او تعاطاه في غير وقته باكثر من
القدر الذي تقتضيه الطبيعة وتحتاج اليه اسرع
في هدم بدنه وافناء الحرارة الغريزية وكان جنايته

ذلك عليه مثل جنايته للخطاء الذي يقع في باب
الغذاء من المطاعم والمشارب بل هو اجل واعظم
ولما علم الحكماء والاطباء من غلبة شهوة الباه على
الانسان وتمكنها من طبيعته واستيلائها على غريزته
وقلة صبره عنها وضعف سلطان نفسه عن ترك
الانهماك فيه اذا وجد من قوته مساعدة عليه
اكثروا في كتبهم بالايصاء من الاقلال من الباه
وبالغوا في تحذير الانسان عواقب الخطاء الواقع
فيه وعظيم جنايته بدفعه اياه اما الى امراض النهكة
وفناء الحرارة الغريزية اذا كان الغالب على متعاطيه
من يضر به مزاج الحرارة واليبوسة واما الى امراض
الاسترخاء وكلال الحواس والرعشة وغلبة
الرياح الغليظة ونقصان الحرارة الطبيعية اذا كان
المتعاطي له الغالب على مزاجه البرودة والرطوبة
حتى احوج كثيرا من الاطباء بمنعهم عن تعاطي

الباه والاشارة بتركه اصلاً او في اكثر الاوقات
الى مذهب مخالف للصواب وهي اخلق بحال
الشيء الضار الذي لا منفعة فيه والمفسد التي
لا مصلحة لها معها وذلك شبيه بمذهبهم في الاشارة
بلزوم الاحتماء والاقلال من الطعم في كل الاحوال
والاوقات وايجابهم ان ذلك مما يعين على دوام
الصحة وطول العمر وان الحكم في الباه هذا الحكم
من ايجاب تركه والاقلال منه ما يوجبه الاحتماء
والاقلال من الطعم من طول العمر ودوام الصحة
ولو رجعوا الى صواب النظر لعلموا ان الاشياء الطبيعية
التي تلزم الحاجة اليها في بقاء الابدان والانفس
لا يجوز ان يؤمر بالاقلال منها ام اخراجها اذ كان الضرر
الذي يستعقب عما ينقص من مقدار الحاجة منها في
وزن الضرر الذي يستعقب من الزيادة على قدر الكفاية
منها ان كان ذلك في باب المطعم والمشرب او الباه

وغيرها من الحاجات الطبيعية واذا كان كذلك
فالواجب في تدبير الغذاء والباه ان يعطي الانسان
بدنه من كل منهما قدر ما يحتاج اليه فان من الناس
من يضيق به فلذا الطعم اضرارًا مؤديًا الى علل من النحول
والذبول وتسلط الحرارة وكذلك منهم من يؤديه
حبس فضلة المني وترك اخراجها الى علل فظيعة
ومن ابين الدلالة على لزوم الحاجة الى اخراج ما يجتمع
منها ونقصه عن البدن ما نشاهده من احوال المراهقين
الذين يبلغون الحلم من الغلمان فيما يعرض لهم من
الاعراض الدالة على فضلة مجتمعة مولدة للابخرة
الرديئة محتاجة الى النقص والاخراج ولقوة ثائرها
احتيال الطبيعة لاخراجها وتنقية البدن منها
بالاحتلام في وقته واقوى ما وصفناه في الدلالة
على لزوم الحاجة الى اخراج هذه الفضلة في وقتها
ما نعاينه من احوال الحيوانات التي تحتلم ويجيء وقت

اوان يتمادها في اهتياجها وسوء اخلاطها واضطرابها
الى حال يشابه الجنون الى ان تنقضها عن انفسها بالنسا
وكيف يكون الامساك عن اخراج هذه الفضلة
اصلح للبدن واعود عليه بالصلاح وقد راينا الحكما
والاطباء استخرجوا العلاجات الكثيرة للزيادة
في قوة الباه اذا ضعفت ولم تفعل فعلها على التمام
علما منهم بما في تخلف هذه القوة عن فعلها من النقص
الظاهر في الطبيعة الحيوانية ولذلك احتالوا
بضروب من الحيل واستخرجوا العلاجات لصلاح مواد
هذه القوة وردها اذا عرض لها عارض من وهن او
ضعف الى الاعتدال كما احتالوا للقوة الغاذية
اذا ضعفت عن فعلها الذي هو هضم الغذاء بانواع
الحيل والعلاجات الزائدة فيها من الجوارشنات
وغيرها وذلك لمعرفتهم بانه لا غنى بالانسان
عن صحة قوى الاغذاء والتوليد وتتميمهما لهما

فيه لبقاء الاشخاص واتصال اسباب التناسل
والشهادة معارف العامة دون الخاصة بما يلزم الانسان
من العيب والنقيصة بتخلف هذه القوة فيه عن فعلها
ونقصانها صاروا يذمون من يضعفون منه على عجز
عن الباه ويزرون بقدر العنين ويستسقطون مرتبته
ولمثل هذا المعنى صار الواحد من الملوك وغيرهم يتبجح
ويتكثر عند اصحابه وخاصته بالحظوة اذا وقعت له
في باب الاكل والاستكثار منه علما منه بما يشهد له
به حظه في هذا المعنى من كمال قوة الفحولة والذكورة
والرجولية فيه وكل شيء فانما فضيلته في استكماله
طبيعته وطبيعة الذكور انما تستكمل باستحكام قوة
الانسان والتوليد منها واذا ضعفت نسب من ضعفت
فيه الى الانوثة التي هي ضد الذكورة فصار من اعظم
معايبه وما ادى مثالبه على ان العاجز وان كانت ما
الى استعمال هذه القوة لما وصفناه فانه يجمع ذلك

ان يقتصر على الكفاية منه ويصاب له وقته فانه اذا
اقتصد منه كان من منافع هذه الفضلة ما يستعقب
عنه من خفة البدن وانشراح النفس وطيب البشر
وذكاء قوى النفس واذا تجوز ذلك الى الانهماك
فيه واستكراه قوة الباه واستجلاب الشهوة بالحيل
اعقب ذلك من المضار ما يضاهي في الجلالة
واعظم هذه المنافع التي ذكرناها واعقب اضدادها
من نهك البدن وفتور قواه وكلال الحواس والذبول
والنحول والعلل الصعبة وذلك ان هذه الفضلة
انما تتولد في اوعيتها بانحلال اجزاء من الاعضاء
الشريفة الرئيسة التي هي المدبرة للبدن من الدماغ
والقلب والكبد ومتى لم تكن هذه الفضلة مجتمعة
متولدة بالطبع وتكلف الانسان توليدها واستجلابها
بالاستكراه احتاج الى الانحاء والحمل على هذه الاعضاء
الشريفة الرئيسة واذا فعل ذلك عمل في هدم بدنه

وهدم اركانه فلذلك يجب عليه ان يتوقى الافراط
في هذا الباب ويتحرى صواب التدبير فيه اذ كان
يعرض له من الخطاء ما لا يعرض لسائر اصناف الحيوان
وذلك انها تتعاطى هذا الفعل الذي هو اخراج
الفضلة بالطبع وفعل الطبع لا يكاد يعرض فيه خطاء
فتستعمله في وقته وعند لزوم الحاجة اليه ايام السفاد
والتوليد من بين ايام السنة ثم تمسك اكثر الحيوان
عن تعاطي ذلك الى مجيء اوانه من السنة الاخرى
واما الانسان فانه يتعاطاه مرة بالطبع فيكون
فعله مصلحة للبدن ومصحة ويتعاطاه اخرى
بالاختيار والتفكير فيما جربه من لذة الباه فيهيج
لنفسه بذلك وبالنظر الى الصور المستحسنة شهوة
مجتلبة وهمة مستكرهة فيتعاطى الباه في غير وقت
حاجته اليه فيضر ذلك ببدنه كما يتعاطى الاكل عند
نظره الى طعام طيب يعلم بفكره انه لذيذ المطعم

فيغنا وله شهوة فيعقبه التخمة ويكسبه المضرة

القول في المزاج الذي يصلح للباه

وجهة التدبير في اعانة قوته وامدادها بما يزيد
فيها فقد ذكرنا مبلغ الحاجة الى استعمال الباه في دوام
النسل وبقاء العمارة وطبايع الناس مختلفة
في استعماله فمنهم من يجد مزاجه قويا على استعماله
والاستكثار منه في كل وقت واوان ومنهم من
يؤثر فيه استعماله اثرا بينا من التهكك والنحول ومنهم
من يقوى على استدامته من غير ان يتبين في نفسه
ضعفا ومنهم من يعجز عنه البتة مثل العنين وكذلك
ساير الحيوان في اكثار اصناف منه من السفاد واقلال
اصناف اخر منه الا انه لا يكاد يوجد في اصنافه
ما يعجز عن السفاد من غير علة تعرض له في بدنه كما يوجد
ذلك في الناس واصلح الطبايع للباه واقواها
غلبة طبيعة الحرارة والرطوبة لانهما مادتان للمني

وهذه هي طبيعة الدم ومن اجل ذلك صار الذين
يغلب عليهم الدم ويكثر هياجهم يقوون عليه
وكذلك الذين هم في سلطان الدم من الاحداث
اشد شهوة للنكاح وهم عليه اقوى وهو لهم
اصلح واضداده بهم اقل اذا استكثروا منه بل لا يكاد
يضرهم فاما طبيعة الحرارة واليبوسة التي هي
مزاج المرة الصفراء فقد يصلح للباه لعلة الحرارة
واصحاب هذا المزاج يقوون عليه الا ان الاكثار
منه يضرهم لزيادته في جفوف ابدانهم وجفتها ويأديه
اياهم كثيرا الى امراض السل والذبول والانتهاء
لهم من ادامته ما ينتهي لاصحاب اليبس الغالب عليهم
وينالهم ايضا ينحل لمكان اليبوسة الغالب عليهم
لان الزرع الذي يصلح للتوليد يجب ان يكون
الغالب عليه الحرارة والرطوبة واما طبيعة البرودة
واليبوسة التي هي مزاج المرة السوداء فانها لا تصلح

لكثرة الباه لانها ضد مزاج الدم الذي هو الحرارة
والرطوبة غير انهم ربما قوي بعضهم على الباه بسبب
قوة اعضائه ولا يخرج الرياحية التي تكثر في مزاج
هذه الطبيعة الا انه لا يتهيأ له الدوام عليه
ولا يصلح زرعه للتوليد واما طبيعة البرودة
والرطوبة التي هي مزاج البلغم فانها لا تصلح
لكثرة الباه ولا يكاد يوجد اصحاب هذا المزاج
اقوياء عليه ولا قادرون على اشتداده والاكثار
منه بسبب البرودة الغالبة عليهم ورخاوة الاعضاء
منهم وزرعهم ليس بصالح للتوليد لمكان برودته
ورطوبته هذه جملة القول في الطبايع التي
تصلح للباه والتي لا تصلح له فاما ما يعان ويمد به
قوة الباه ممن يجد ضعفا عنه فان الذي يرفعه يرجع
الى نوعين احدهما علاج نفساني والاخر علاج
جسماني فاما العلاج النفساني فبان يكثر اعراض

ذوات الصور المستحسنة من النساء لان ذلك
مما يحرك شهوة الباه فانه ليس شيء ابعث على الشهوة
ولا اشد تحريكا لها من نظر العين وبان يقرا مع
ذلك كتب الباه التي تشتمل على صفات النساء
وخلقهن واخبارهن واشكال النكاح وما يجري
بين الرجال وبينهن في احوال الخلوة من احاديث
الغزل ومفاوضات ذكر الباه فان ما يقع في سمع
الانسان ويحث بصره من تلك الكتب يبعثه على
الباه ويحرك الشهوة منه حتى ربما زاد ما يحدثه
ذلك في نفس الانسان على ما يحدثه النظر الى الصور
المستحسنة التي يقع عليها الابصار من المعترضات
من النساء وبان يديم استبدال المناكح فان لكل
مستحدث من الطروفات لذة جديدة والاستبدال
من اعون الاشياء على تحريك هذه القوة من الانسان
لما عليه الطبع من ملال ما يطول الايام بملابسته

ومباشرته من الملاذ واما التدبير بالعلاج الجسماني
فان يعان الطبيعة على الباه بالاغذية الحارة
الرطبة والادوية التي تكون مزاجها هذا المزاج
وتناول ما يزيد في الحرارة والرطوبة ويكون لها
نفخ وتهييج للانعاظ من الاطعمة والاشربة
والعلاج للباه بالاغذية المعينة عليه المغزرة
للمني افضل وارد على الطبيعة من العلاج بالادوية
وذلك لما تقدم وصفه من ان الغذاء مشاكل
لطبيعة الانسان في هذا الباب بالاغذية لو
كان اخراجه من البدن شيئا قد زادته الاغذية
فلا يلحق جسمه كثير نقصان لخروجه منه ومتى تعالج
له بالادوية فان تلك الادوية انما توجد بذات
اشياء حارة تجفف البدن واذا كثر تعاطي اشباهها
واستكثر اخذها من النكاح وقع حمل على الطبيعة
فيؤدي الى النهك والذبول وهكذا وجد في الاعتبار

من احوال الذين كانوا يتعالجون للباه بالادوية
الحارة من ان تلك الادوية كانت تفني منهم حرارتها
الرطوبة الغريزية وتاتي في آخر الامر على قوة ابدانهم
فيفقدون الاجتماع فعلها وفعل الباه في معنى التشفي
على رطوباتهم فلذلك وجب ان يكون المقصد في
امداد هذه القوة بالاغذية دون الادوية

القول في اوقات الباه

ويجب ان يختار للباه الاوقات
التي تكون اصلح له من قبل طبقات العمر بحسب
ما ذكرنا ان اصلح الاوقات له وقت الشبيبة ثم
وقت الكهولة فان سن الشيخوخة وقت لا يصلح له
لبرد طبيعة الشيخ واسترخاء اعضائه وضعف قوته
وان ماءه لا يصلح للتوليد فاما من قبل فصول السنة
فان فصل الربيع موافق معين عليه لان مزاجه حار
رطب وهو الزمان الذي يهيج فيه الحيوان للسفاد
والانسان صنف من الحيوان فله شركة معه في تحرك

هذه القوة منه في هذا الاوان والشتاء ايضا فصل
صالح للباه معين عليه لغلبة الرطوبة فيه على
الابدان وغؤور الحرارة في باطن الاجساد ومصادمتها
لتلك الرطوبة واما فصل الخريف فاقل صلاحا له
لغلبة اليبس والبرودة على الابدان وهذا مزاج يفسد
الماء ويقلله واقل صلاحا منه للباه فصل الصيف
لانه بحرارته يرخي الاجساد ويضعفها لخروج الحرارة
وانفشاشها منها وبرد الاجواف وكلال القوى فينبغي
ان يجتنب الاكثار من الباه في هذا الفصل واما
من قبل ساعات الليل والنهار فان اول النهار اصلح
له من وسطه ومن آخره لان اول النهار شبيه بالربيع
وآخره شبيه بالخريف فقوة الحرارة والرطوبة التي
هي مشاكلة لطبيعة الدم تزداد في اول النهار وقوة
البرودة غالبة على آخر النهار وهذا مزاج لا يصلح للباه
وحكم الليل مشابه لحكم الشتاء في غلبة الرطوبة وغؤور

الحرارة فهو صالح كصلاح فصل الشتاء الذي هو
مشاكله وانما ركبت قوة الباه في الانسان في بدء
الخلق للتوليد لا لقضاء اللذة فلذلك يجب ان يكون
القصد بالاختيار في ابواب الباه في الانسان
للوقت الذي يصلح للتوليد واصلح الاوقات لذلك
من ساعات الليل والنهار هو وقت ادبار الليل
واقبال النهار عند السحر وانفجار الصبح لانه هو
الوقت الذي توجد فيه افعال القوة الهاضمة
متممة والفضول المنهضمة من المني وغيرها في
اوعيتها مجتمعة وتكون قوى الابدان آخذة الى
الاقبال باقبال الشمس في كل ما كان من المواليد
في ذلك الوقت ابتداء حمله وابتداء وضعه
كان له في هذا المعنى فضل على غيره وبعد ذلك
احد اسباب نجابة المولود وصحته وقوى نفسه
وبدنه

الباب العاشر في تدبير الاستحمام

القول في فضل الحمام ومرافقه ومنافعه

ان مرافق الحمام مرفق عظيم ومنفعته في صلاح
الابدان وحفظ الصحة عليها منفعة ظاهرة
جليلة القدر وهو من اشرف ابواب التدبير
التي استنبطها الاوائل لمرافق الابدان ومعاون
الصحة لان الاستنقاء بالماء الحار وشربه وصبه
على الابدان والجلوس في الابزن من العلاجات
المذكورة الموصوفة لضروب من العلل والامراض
كما قد وقع من ذكر ذلك في كتب الطب والحمام
قد جمع الى مرافق الماء الحار مرافق الهواء الحار الذي
يفتح مسام الجسد ويجري معها بالعرق الرطوبة المجتمعة
المتولدة عن فضول الطعام والشراب ويحتاج الى
معونة من خارج لجذبها ونفيها عن البدن لان
لا يبقى فيه فيؤدي الى ضرب من ضروب العلل
والحمام من اعون الاشياء على اخراج تلك الفضول

ولذلك يجد الانسان الخفة في بدنه عند خروجه
منه لانفشاشها عن جسده بالابخرة والعرق اللذين
يخرجان من مسامه فالحمام كما قلنا يجمع الى منفعة
الماء الحار منفعة الهواء الحار الذي يفتح مسام البدن
ويحلل فضوله وبهذين المرفقين يكون تمام نقاء البدن
من داخل وهو يجمع الى نقاء البدن من داخل نقاءه
من خارج وتنظيفه من الادران التي تجتمع والاوساخ
التي تركب عليه فيخلص اليه لذة نفسانية لان نفس
الانسان مجبولة على النظافة والزينة والميل اليهما
وكراهته للوسخ والقذر والنفار عنهما وكل ما كانت
الطف حسا واطهر اخلاقا كان حظها من هذا المعنى
اكثر ونصيبها فيه اوفر فالانسان يستعقب من دخول
الحمام مع خفة البدن وانفشاش الفضول عليه
طيب نفس وانشراح صدر ويستحدث سرورا يجد
لطف موقعه من قلبه فيجتمع له في الاستحمام اللذة

للجسمانية واللذة النفسانية معا وهذه فضيلة
شريفة من فضائل العلاجات ثم من شريف مرافقه
انه كما اجتمع فيه ان تكون لذة نفسانية ولذة جسمانية
فكذلك اجتمع فيه ان يكون لذة ويكون علاجا فقد
علم ان الناس يدخلونه لهذين الغرضين وانه يعالج
به من علل صعبة ثم مما اجتمع فيه بعد ذلك من
المرافق انه قد يكون علاجا لعلل متضادة وذلك
ان الحمام قد ياخذ من البدن مرة ويعطيه اخرى
وهو لكل واحد من الوجهين يفعل فعلا خلافا لما
يفعله بالوجه الآخر واما منفعته من جهة الاخذ
فمثل ما يرى في صاحب البلغم المتاذي بكثرة الرطوبة
والبرودة فانه اذا صار الى البيت الداخل منه واطال
المكث فيه وسال منه العرق الكثير قلل ذلك من
رطوبته وكسبه حرارة ويبسا فصير علاجا له واما
منفعته من جهة الاعطاء فمثل ما يرى في صاحب

الصفراء فانه اذا دخل البيت الاول منه او الثاني
وقصر مدة المكث فيه وصب على نفسه شيئا كثيرا
من الماء الفاتر فانه يكسب بدنه بذلك رطوبة تنقص
من جفافه فيصير علاجا له وكذلك قد يوجد فيه
ضروب من المرافق سوى ما وصفنا على انه وان كان
صالحا نافعا لاصحاب الطبائع المختلفة فانما اكثر
نفعه لاصحاب الابدان المتخلخلة التي بها فضل رطوبة
مجتمعة فانه لمكان ذلك التخلخل يفتح سريعا مسام
ابدانهم ويحلل منها فضولا كثيرة بسلاسة وسهولة
فيخف ابدانهم خفة شديدة وتطيب انفسهم واما
اصحاب الابدان المستحصفة فانه ربما قل انتفاعهم
به بل ربما عاد بالضرر عليهم وذلك لانه يثير الابخرة
من ابدانهم ويمنع استحصاف اجسادهم من سرعة
خروجها بسلاسة فربما احتقنت فيها فغمتهم وكربتهم
وآذتهم وان اطالوا المكث فيه سخنت الحرارة جلودهم

وتسهل سبل خروج العرق منها فربما ادا هم ذلك
الى ضعف شديد وانحلال قوة اذا خرجوا من الحمام
لم يجدوا ما يجد الصنف الذين تقدم ذكرهم من
طيب النفس وانشراح الصدر بل ربما وجدوا خلاف
ذلك من فتور البدن وخبث النفس والاعراض
المؤذية. **القول في اوقات الاستحمام** فاما
اوقات الاستحمام فان الحمام صالح نافع في جميع
فصول السنة ما لم يمنع منه مانع من الحالات التي
نذكرها في اثر هذا القول وذلك لانه لا يصلح
في فصل الربيع لان فعل هذا الفصل اثارة البخارات
في الاجساد لمكان زيادة الحرارة والرطوبة والحمام
يجذب تلك البخارات بالمشاكلة فيحلل منها ويصيرها
عفونة ويخفف البدن بخروجها منه وينتفع الانسان
بذلك ويصلح في فصل الخريف لان من فعل هذا الفصل
تكثيف الاجساد واحصافها فيخفف منها الابخرة

التي يخاف من احتقانها تولد علل وامراض والحمام
بتفتيحه مسام البدن يسهل سبل خروج تلك الابخرة
فيصلح الحمام لهذا السبب وهو يصلح لفصل الشتاء
بسبب ما يثير في الابدان من الحرارة عند ما يوقع
الشتاء من هذا البرد الذي يخلص اليها فيكون ذلك
بابا من العلاج الا ان الذي يدخله في هذا الفصل
يجب عليه ان يتوقى كل التوقي من ان يصل اليه
بعقب خروجه منه الهواء البارد فان قليل ما يصيبه
منه مع ترقيق الحرارة لبشرة البدن وتفتيحها اياها
فربما كان سببا للعلة الصعبة في مواضع التنفس
من الصدر مع الربو واما في فصل الصيف فانه يصلح
لجهة واحدة ولا يصلح لجهة اخرى واما الجهة
التي بها يصلح فهو ان يدخله المستحم ثم لا يكون مكثه
فيه الا قدر ما يكتسب بدنه رطوبة من الحمام وصب
الماء الحار على نفسه ثم يخرج فان صب الماء الحار

على الجسد في الصيف داخل الحمام او خارجا نديد
نافع في دفع الحر وذلك لان استعمال الماء الحار
في الصيف يعمل في تبريد الجوف وتفتيح المسام
وخروج الحرارات منها شبيها بما يفعله الماء البارد
في الشتاء اذا احتمله البدن من تسخين الجوف
بتكثيف الجلد وانحصار الحرارة في داخل البدن
واما الجهة التي لا تصلح لها فهي ان يدخله ويطيل
المكث فيه حتى ياخذ الحرارة من رطوبة بدنه ويكسبه
الحمام حرارة زايدة على الحرارة الموجودة في الهواء
المستولية على اجساد الناس فتضاعف عليه وتضعف
ويحل قوته وكذلك يصلح الحمام في جميع اوقات
الليل والنهار ما لم يمنعه مانع غير ان اصلح اوقاته له
وقت الغداة لانه وقت يعقب الليل ومن شان
الليل ان يثقل الابدان فيفترها ببرده ورطوبته ويجمع
ما يفضل عن الغذاء المنهضم من الطعام والشراب في

اوعية البدن واجزاء جلده فيصبح لذلك الانسان
ثقيل البدن محتاجا الى ما ينفي عنه تلك الفضول
التي يجمعها فيه الليل ويخفف عنه ثقلها اذا دخل
الحمام في ذلك الوقت انفشت تلك الفضول
منه وخف بدنه وانشرح صدره واستقبل اشغال
يومه بخفة بدن وطيب نفس ويحد ذلك منه
القوة الجاذبة والقوة الهاضمة فاشتهى الطعام في
وقته الشهوة الطبيعية فلذلك قلنا ان دخول
الانسان للحمام في هذا الوقت هو اصلح اوقات
ليله ونهاره

القول في الحالات التي يجب ان يفتقدها الانسان لدخول الحمام

ونقول بعد ان
منفعة الاستحمام وان كانت على ما وصفنا في جلاله
الفذ فانه قد يوجد احوال يجب على الانسان ان يجتنب
دخوله اياه في تلك الاحوال لانه ان دخله في شيء
منها خيف عليه منه الضرر العظيم فمن تلك الاحوال

حال الامتلاء من الطعام والشراب او اخذ
ما له قدر منهما فانه اذا ثور بحرارته ما في معدته
من تلك الغذاء المحتاج الي تسكين البدن معه
ليستمر به على وجهه ربما احدث ضررا اجل الخطب
فيه وكذلك يجب ان لا يدخل بعقب جماع نال
منه تعب ولا بعقب استفراغ البدن بالحجامة
او بالفصد او اخذ الادوية المسهلة المنحية على قوى
البدن ولا بعقب حركة شديدة او مشي متعبة من غير
ان يسكن البدن منها براحة او بنوم ثم يكون دخوله
الحمام بعد ذلك وكذلك لا يجب ان يكون
دخوله مع هيجان بعض الاعراض النفسانية كالغضب
او الفزع او الجزع او الغم المفرط او الخوف المقلق
فان دخوله في كل من الحالات التي وصفناها مذموم
مخوف ان يستعقب منه اذى شديد او ضرر
عظيم فاما التدبير الذي يجب ان يستعمله في

دخوله اياه بان يجعل الانتقال من بيت الى بيت
وبعد مكث في كل بيت من بيوته الى ان يالف بدنه
الهواء الذي هو اقرب ثم ينتقل عنه الى ما هو احر
ويتدرج في ذلك لان لا يفضي من الهواء الخارج
البارد الى الهواء الذي يضاده فيتاذى به فانه امر
مستعمل متعارف يستغنى عن اكثار القول فيه ثم مما
يجب من التدبير في الاستحمام ان لا يعجل الخارج
من الحمام الى تناول مطعم او مشي متعب او ركوب
او مواقعة او شغل من الاشغال الطبيعية دون
ان يبدأ براحة او نوم الى ان يهدأ البدن او يسكن
فان من شان الحمام تثوير اخلاط البدن وتهييجها
بالحرارة التي تكتسبها منه فشغله بدنه بشيء من
الاعمال الطبيعية ما لم تستقر طبيعته وارها
امر ضار مخوف العاقبة ثم مما يجب من التدبير
في امر الاستحمام ان لا يثابر الانسان عليه

ويدخله كل يوم بل يجعل دخوله اليه غبا الا ان
يضطر الى ذلك باب من ابواب العلاجات فان
ادمان دخوله في الاوقات المتصلة مما يكسب
البدن نحافة وضعفا ان كان المكث فيه قليلا
لشدة ترطيبه البدن او نحافة ان كان المكث فيه
طويلا لاخذه من البدن ما ياخذ ومع ذلك فان
دخوله اياه اذا كان في اوقات متتابعة شيمته
الطبيعة فلم تستلذه وكل ما يتعاطاه الانسان
من مرافق البدن التي يستلذها على غير شهوة فانه
لا يكاد يجد له منه موقعا في الانتفاع به وهذا
حكم مطرد في جميع اللذات المحسوسات

الباب الحادي عشر في تدبير الحركات الرياضية التي يحتاج الى استعمالها في حفظ الصحة

ان مما تلزم الحاجة اليه
في حفظ الصحة استعمال حركة المشي والركوب بقدر
واعتدال فانها تقوم عند الحاجة اليها مقام اشرف
العلاجات واكثرها نفعا وذلك ان الله تبارك
وتعالى خلق الانسان وسائر الحيوان خلقة لا يستغني
فيها عن استعمال الحركة والسكون في معاون حوائجه
ومرافق معاشه والمناوبة بينهما والانتقال من بعض
الى بعض فمتى فاته الحظ من احدهما لم يكن له
عيش ومتى افرط في استعمال احدهما دون الاخر
عاد ذلك باعظم الضرر عليه واسرع اليه اختلاف
العلل والاسقام واصناف الحيوان مشاركة للانسان
في حاجتها من استعمال الحركة والسكون الى مثل
ما يحتاج اليه ولذلك يجد حركاتها منصرفة على
جهتين احدهما ما تستعمله منها في طلب الغذاء
بالتصيد وغير ذلك من وجوه معاشها والاخرى
ما تستعمله منها في رياضة اجسامها وتخفيف الثقل
الذي ينالها باطالة السكون عنها وذلك بين عند
اعتبار احوالها فانا نرى الطاير وغيره من اصناف

الحيوان تلزم مكانها مدة ثم تطير او تنتقل عنه الى
ما سواه من غير ان يكون طيرانه او انتقاله الى مكانه
الآخر لغذاء يحصل فيه بل لان الطبع يدعو الى
ان يمزج بين الحركة والسكون في احواله اذ كان عدلا
في ذلك فيجب على الانسان ان لا يخالف هذا
المذهب الذي هو المصلحة الطبيعية ويجعل
لبعضه حظا من حركة ليستعين بها في حفظ صحته
ويعلم ان الحركة اذا افرطت ودامت اتعبت البدن
وسخنته تسخينا والمته ايلاما مقلقا وادته في آخر
ذلك الى انحلال القوى وانهداد الاركان وان
السكون اذا دام وافرط احدث في البدن استرخاء
وكسلا وثقلا وجمع فيه رطوبة يمكن معها العفونة
اذا تطاولت بها المدة واذا عفنت ولدت الامراض
والعلل وذلك امر معتبر في الرطوبات الخارجة
عن الاجساد من المياه الراكدة المحتبسة في النقائع

والحياض من خلوص العفونة والفساد اليها اذا
امتد الزمان باحتباسها وركودها في مواضعها
واذا كانت مياهها جارية في الانهار لم يصبها شيء
من ذلك الفساد فحال الرطوبات الداخلة في
الاجساد مشابهة لتلك المياه في اسراع العفونة
الى ما لا يصيبه منها حركة وسلامة ما يصيبه تحريك
الحركة منها ومن اجل ذلك صار كثير من اهل النعمة
والدعة والرفاهية في العيش الذين تقل حركاتهم
يدعون الى امراض مزمنة معطلة للجوارح مثل
النقرس وغيره وذلك لانصباب المواد من الاطعمة
والاشربة التي تفضل عن الهضم الى اطراف اجسادهم
واحتباسها فيها وعدمها النضج لحركة تحللها فاذا
اجتمعت هناك وبقيت فجة عفنت واذا عفنت
ولدت امراضا مزمنة مثل ركوبة الحيوان اذا
حبست على الاواري والمعالف واهملت من

السكون والحركة لان الانسان خلق خلقا متحركا
مشاء بالطبع فاذا عطل نفسه مما خلق له اداه
ذلك الى الامراض والاسقام فيجب على المعني
بمصلحة بدنه ان يعطيه من الحركة القدر الذي
يحلل فضوله ويخفف ثقله ويصلب لحمه وعصبه
ويمنعهما من الاسترخاء ويحرك اخلاط الجسد
ويسخنها ويلطفها من غير ان يقع في الحركة افراط يودي
الى التعب والملال والنصب واللغوب فان
ضرر الحركة اذا افرطت كضرر السكون اذا افرط بل
هو اكثر واسرع في توليد الامراض والافات
المهلكة واحوج الناس الى العناية برياضة الحركة
الملوك بسبب ما هم مخصوصون به من الدعة والنعمة
والاستكثار من الاطعمة والاشربة التي تجلب
الفضول الى ابدانهم وتلزم الحاجة الى تحليلها واخراجها
منها بالوجوه التي تسهل سبل ذلك واما العوام

والسوق واصحاب الحرف والصناعات فانهم
مستغنون عن تكلف هذه الرياضة لتعاهدهم
لتصرفهم في ابواب المكاسب ووجوه المعاش
وافضل الحركات التي يستعان بها في حفظ الصحة
حركة المشي لان كلا من اجزاء البدن يتحرك بحركة
المشي فيصيبه حظ منها ولذلك يسخن البدن
عنها سريعا ويسرع بها تحلل الفضول بالعرق منها
فاما حركة الركوب فليست تقع في افادة النفع
من حركة المشي الا موقعا بعيدا لان الراكب انما
يحركه مركوبه فاما هو فبدنه ساكن من الحركة التي
تخصه ولذلك ينال الماشي من التعب ما لا يناله
الراكب الا بعد مدة تطول ولفضيلة حركة المشي
كان كثيرا من الحكماء الذين كانوا يرجعون الى ثروة
ونعمة وحشم ملوك يحملون انفسهم عليه ويحاذونه
على الركوب وان كانوا في سعة من المراكب التماسا

للمنفعة الموجودة فيه حتى لزم طائفة من جلتهم تعب
المشي فسموا مشائين على ان الركوب وان كانت
منفعته متخلفة عن منفعة المشي فانه يعد بالقياس
الى السكون عظيم النفع جليل الغاية في باب حفظ
الصحة والحركة التي للركوب قد يجوز ان يقوى حتى
يقارب في النفع حركة المشي وذلك بان يحتال
لتحريك البدن على الدابة حتى ينال عامة اجزاء البدن
حظ من الحركة التي تكون للانسان بذاته لا بالمركوب
الذي يحركه وذلك مثل الحركة التي تستعملها الفرسان
في لعب الصوالجة فانها اقوى الحركات التي يستعملها
الراكب لتستكثره الانعطاف والتثني والتمايل
وتحريك البدن بهيئات مختلفة ومن اجل ذلك
اختار هذه الحركة اصحاب الرياضة وكان يستعملها
قوم من حكماء الملوك لهذا السبب لا لما يتعاطاه
القاصدون للعب في الاشتغال به وقد كان كثير

من الملوك واهل النعمة الذين لم يجر لهم عادة
بالمشي في الاسواق لعلو رتبتهم عن ذلك يرون
ان لا يفوتهم حظهم من الانتفاع بحركة المشي
فيستعملونه بالتردد في صحون القصور وعرصات
الدور والتطواف على الحجر والمقاصير والجولان
في البساتين فيجتمع لهم في ذلك منفعة المشي
وتحصيل لذة التنزه والاشراف على ما تشتمل عليه
قصورهم مما يلزمهم تعهده من اسباب الخدم والحشم
وهذا تدبير فاضل لمن كان من الطبقة الذين
قدرهم هذا ويتسع لهم مساكنهم وابنيتهم فاما
القدر الذي يحتاج ان يستعمله الماشي او الراكب
من حركات الرياضة للبدن فامر يجب ان يضاف
الى قدر قوة الانسان والى طبيعته اذ كان من
الناس من يحتمل من الحركة مقدارا اقل ومنهم من يحتمل
مقدارا اكثر والعيار في تقدير ذلك انما هو الطبيعة

فينبغي ان يستعمل حكمها في هذا الباب وفيما سواه
من مصالح الابدان فتكون حركة الانسان من مجلسه
عند ما يمل الجلوس وجلوسه عند احساسه بتعب
الحركة وكذلك يكون نومه عند ملالته اليقظة
وقيامه عن منامه عند ملالته النوم وميل طبيعته
الى الاستيقاظ وهذا حكم مطرد يجب الجري عليه
في جميع الامور الطبيعية يعني ان يكون العيار
فيها ما تميل اليه الطبيعة ما لم يقع في ذلك فساد
من قبل العادة فانها ربما اخرجت بصاحبها الى ما ليس
بصالح في الطبيعة

القول في اوقات الحركة

فاما الوقت الذي يجب ان يختار للحركة الرياضية
فاصلح الاوقات لها الوقت الذي قلنا انه يجب
اختياره للاستحمام وهو اول النهار لان الغرض
في الحركة الرياضية هو الغرض في الاستحمام
وهو تحليل الفضول التي يجمعها الليل ببرده

وظلامه في الابدان وحاجتها الى ان يحلل عنها
بالاستحمام او الركوب والوقت الاصلح لذلك
اول النهار وان استعمل الوجهان معا فيعني الاستحمام
والحركة كان ابلغ في المنفعة التي يلتمس من قبلها
ويكون مبني التدبير في ذلك على ان يبدا الانسان
في اول النهار بالحركة فيستعمل منها القدر الذي
لا يؤديه الى التعب ويعقب ذلك براحة وسكون
مديدة ويستحم بعد ذلك استحماما خفيفا ينظف
البدن ويطيب النفس ثم يسكن قليلا بعد الخروج
من الحمام ويطعم بعد ذلك ثم يعقب الطعام بنومة
تعين على استمرائه ويتبع ذلك في عشي نهاره بالمشي
ان كان من اهله وهذا هو التدبير الجامع لاسباب
الرياضة في اليوم والليلة فان لم يتهيا للانسان
ان يروض نفسه بحركة المشي او الركوب فينبغي
ان يروضها بحركة الكلام والمحادثة لان حركة الكلام

اذا قويت تخنث الجسد وعملت بعض عمل المشي
من اثارة الحرارة فيجف البدن بذلك الحرارة ولذلك
قيل ان الكلام الكثير يهزل البدن كما ان المشي
الكثير يفعل ذلك بذوبه فضول البدن واخراجه
اياها من مسامه ومن اجل ذلك يومر المريض في الامراض
الحادة بالاقلال من الكلام لانه يزيد في الحرارة
والتسخين ويومر بالسكون لتقمع الحرارة فاما الحالات
التي ينبغي ان يجتنب فيها الركوب فحال الامتلاء من
الطعام والشراب فان ذلك حال لا يحتمل الحركة
لان الحركة تثور الطعام وتمنعه من الانهضام على
وجهه بل يحتاج في تلك الحالة الى السكون والنوم
ليعينا على الهضم والاستمراء وكذلك ينبغي ان يجتنب
الحركة في وقت اشتداد الحر وغلبته لان الحركة
تضاعف تلك الحرارة وتزيد فيها وتحلل القوة الغريزية
باجتماعها عليها وكذلك حال شدة البرد لا يصلح

الحركة لان البدن يحمى داخله ويسخن ويضاد تلك
الحرارة والبرودة التي من خارج فان تهيأ له التحرز
منه والا فان قليل ما يصل اليه في تلك الحال
يودي الى ضرر عظيم واذى شديد وصميما للحر
والبرد حظهما الاستكنان فيهما والاستتار والانجحار
كما ان حق الفصلين الحركة والانتشار وهذا تدبير
واجب في العمل في باب حفظ الصحة موجود استعماله
من الناس وسائر الحيوان بالمشاهدة والاعتبار ومما
خالفه خطاء الا ان يخرج الامر من باب الاختيار
الى باب الاضطرار

الباب الثاني عشر في تدبير ما يتبع الحركات الرياضية من غمز البدن ودلكه

ومما يعد من المعاون في حفظ الصحة تعهد البدن
بالغمز والدلك في اوقات الحاجة الى ذلك
عند دخول الحمام وحركة ينال الانسان منها تعب
واعياء وخصوصا عند فتور وتكسر يجدهما في اعضائه

وذلك لان بدن الانسان لا يخلو من ان يبقى
فيه فضول لا ينهضم من الغذاء فما كان من تلك
الفضول شيئا ارضيا او مائيا مما ينفصل عن هضم
المعدة والكبد خرج بالبول والرجيع وما كان منها
هوائيا لطيفا خرج من مسام البدن بالتنفس وما
كان اغلظ من ذلك قليلا مما يبقى في تلك المجاري
فانه يحتاج الى ان يحتال لتحليله باحد ثلاثة اوجه
اما بالاستحمام لتوسع حرارة الاستحمام مسام الجسد
وتخرج منها تلك الابخرة واما بحركة رياضية يستعملها
الانسان كما قلنا في الباب المتقدم فيسخن جسده
ويحميه ويسهل خروج تلك الفضول منه واما بان
يدلك جلد البدن حتى يحمى ويسخن وينفتح تلك
المسام ويخرج منها تلك الابخرة وذلك شيء تستلذ عند
الطبيعة من خارج اذا احتاجت اليه ويجد له لذة
اذا نال حظا منه مثل اللذة التي يجدها من حك

الجلد اذا احتك فان مادة الحكة انما هي بخار يكون
فيه حدة ولذع يحتقن داخل المسام لا يجد منفذا
لصلابة الجلد الذي يعلوه فتدعو الطبيعة الى
ان يدلك ذلك الموضع حتى يحمى ويسخن ويخرج
ذلك البخار المحتقن من تحته فيسكن ذلك اللذع
ويجد الانسان بخروج تلك المادة لذة وهذا شيء
موجود في عامة الحيوان الحارة الاجساد يعني حاجتها
الى دلك اجسادها لتخرج المادة المحتقنة فيها من هذا
النوع اشتد عناء الطبيعة عند ما يجتمع في الاعصاب
شيء من تلك الابخرة التمطي والتثاوب ليقوى
العصب ويصلب ويدفع عن ذاته تلك المادة المؤذية
ومن الدلائل على ان طبيعة الانسان انما تستدعي
التمطي لمكان اخراج تلك الفضول وان اكثر استدعائها
التمطي انما يكون عند امتلاء البدن من الفضول
وعند حركة الحمى فان التثاوب والتمطي يكثران

في ذلك الوقت ولمنفعة البدن يستحب للانسان
اذا اصبح ان ينزع في الوقت التي يصعب عليه نزعات
لتمدد اعضائه ويخرج بعض الفضول من بدنه فيجد
لذلك منفعة وخفة وكذلك عامة الحيوان يحتاج
الى استعمال التمطي وذلك ما يجد من استعمال
السنانير وغيرها ذلك ومن هذا النوع ايضا حاجة
اصناف من الحيوان الى ان يستعمل التمرغ في التراب
لتقليب ظاهرها على الارض فيكون ذلك نوعا من حك
الجسد وتحليل فضول الابخرة المحتقنة فيها عنها فهي
تجد لذلك لذة عظيمة ويكون لما فيه معونة على
الصحة وهضم الغذاء وقد يعطي الانسان بدل
ذلك التمرغ الذي له صورة في المنظر قبيحة مرضا
من الدلك الذي يعمل في تخفيف الجلد وتسهيل
سبل خروج فضل الابخرة مثل عمل التمرغ وما هو
اكثر منه ثم هو مع ذلك احسن في المنظر وارفق

فمن اجل ما ذكرناه يحتاج الانسان الى ان يتعهد بدنه
بالدلك والغمز في الاوقات التي ذكرناها فان
منفعة ذلك منفعة عظيمة موجودة بالامتحان
فانا قد نرى الانسان قد يعرض له تكسير من بدنه
في ظهره ووركه ومفاصله وهذه هي المواضع التي
تكثر فيها اجتماع الفضول من الجسد حتى انه
ليحس بمقدمات الحمى فاذا دلكت المواضع التي
يحس فيها خف بدنه وتخلى ما به وقام ذلك مقام
اشرف علاج وانفعه الا انه يجب ان يكون الدلك
بكف لينة يستلذ مسها بجسده ويكون المتولي لذلك
من يرفق ويلطف ويقصد المواضع التي يجب ان تخص
بالغمز والدلك فان غمز الاجساد صناعة واذا
تولى ذلك من يحذق فيه ولا يحسنه فربما اتعب
الجسد واوجعه واستحال ما يقصد من النفع ضرا
والغمز منه ما يدخل في باب حفظ الصحة وهو

ما يستعمل منه في حال الصحة عند اخذ الانسان
مضجعه وبعقب تعب يناله من حركة المشي وغيره
ومنه ما يدخل في باب العلاج من الامراض وهو
ما يستعمل من ذلك في باطن قدم الانسان عند
اشتداد الحرارة به والتهابها في اعالي جسده ليستنزل
بها الحرارة من اعلى جسده الى اسفله ويجذبها الى
خلاف جهتها وهو امر نافع جدا في حفظ الصحة وفي
علاج المرض الذي يصلح استعماله فيه غير انه لا ينبغي
ان يستعمل الدلك القوي في حال الامتلاء الشديد
من الطعام والشراب لانه يثور البدن في تلك الحال
ويمنع القوة الهاضمة من الاشتغال بعملها وذلك
امر ضار جدا والذي ذكرناه في هذا الباب وفيما
تقدمه من الابواب وهو ما يجب ان يجري التدبير
عليه ان شاء الله تعالى **الباب الثالث عشر**
في تدبير السماع وما يتصل بما تقدم من ابواب

هذه المقالة امر السماع وتدبيره وانما اخرنا القول
فيه وان كانت مرتبته مقترنة بمرتبة الشراب والطيب
في الملاذ الذي يستمتع بها لان الابواب التي اشتملت
عليها هذه المقالة انما كان الغرض فيها القول في مصالح
الابدان والسماع ليس هو من المصالح البدنية المحضة
بل هو بان يقع في مصالح الانفس اولى منه بان يقع
في مصالح الابدان وذلك لما نجده تؤثره من الاثار
العجيبة بهزها وتحريكها حتى يخرجها مرة بفرط الاطراب
واخرى بفرط الاشجاء الى هيئات عجيبة وارتياحات
مغيرة للانسان عن الحالات التي يعتادها على انه
وان كان ابلغ تاثيرا في النفس فليس يخلو من ان يكون له
في مصالح الابدان ومنافعها حظ وافر اما في باب
حفظ الصحة فلان الذي يتناوله الانسان عليه من
الطعام والشراب خصوصا يكون اهنا له وانجع فيه
واعمل في انماء الجسد وحسن تغذيته واما في باب

اعادة الصحة فلما كانت العادة جرت به من الحكماء
وقدماء الاطباء من مداواة كثير من الاعلاء باسماء
اصوات لذيذة كانت تقوى منهم وتطيب انفسهم
وتخفف عليهم آلام العلل والاسقام فلما كان شيئا
مشتركا النفع للانفس والابدان جعلنا القول فيه
خاتمة ابواب حفظ الصحة فنقول انه من اشرف اللذات
الانسانية قدرا واعظمها خطرا واولاها بان لا يدع
المستمتع باللذات الاخذ بالحظ منه على سبيل ما يحسن
ويجمل لمناقب قد اجتمعت فيه منها انه ليس في اللذات
المحسوسة من الطعام والشراب والباه والطيب
وغير ذلك شيء يدخل في باب الحكمة غيره وذلك
ان الاصل الذي اسس عليه واستنبط منه علم من اجل
علوم الحكمة فهو بهذا السبب قد جمع في نفسه ان كان
حكمة شريفة من اجل ابوابها وهو ايضا من الذ انواعه
ومنها انه افضل لذات السمع والسمع والبصر هما

لخاصتان الشريفتان وليس شيء اعز على الانسان
منهما ولا ما يناله لكل واحد منهما وافضل ما يناله
بالبصر الصور المستحسنة التي لا يقع بشيء من الانسان
موقعها في ميل قلبه اليها ونزوع نفسه نحوها وكذلك
افضل ما يناله بالسمع المؤلفة فانها هي التي تؤثر
في الانفس الشبيه بما تؤثر الصور المستحسنة فلمة الصور
الجميلة والاصوات الموقعة افضل ما يستمتع به
مستمتع من اللذات والشهوات ومنها ان لذته
لذة لا يلحق الانسان منها سآمة ولا ملال كما يلحقه
منها لسائر اللذات من المطاعم والمشارب والمناكح
وغيرها فان كلا منها يمل اذا اخذ بحظه منه وذلك
انها لذات جسمانية واما هو فغير مملول على كثرة
الاخذ منه ودوام الانغماس فيه من قبل ان لذته
لذة روحانية كما وصفنا فان مل الانسان شيئا منه
فانما يكون ذلك لسبب مكانه يقع في الصوت نفر

عنها الطبيعة او رداءة تعرض في الصنعة فيخبث
له النفس واما جيده فغير مملول وان امتد الزمان به
ومنها انه نهاية اللذات التي تميل اليها النفس المتميز
وذلك ان كل مجلس يعقد للانس والسرور فان
الذي رأس ما يستجمع فيه من اللذات انما هو السماع
الجيد فيه تزين المجالس وتختم الطيبات وجيده
وغايته اعسرها مطلبا واعزها وجودا واجدرها
بان يظهر معه فرق ما بين الملوك والسوقة في باب
التنعم لتقدرهم منه على ما لا يقدرون عليه وقصورهم
الى ما يصلون اليه فاما ما سواه من لذات المطاعم
والمشارب والمناكح والملابس والطيب فانه ربما
ساووهم او تقدموهم في نيل ما ينالونه منه فهذه
مناقب موجودة في السماع على انه وان كان ذلك
فان من الواجب على كل فاضل من الملوك والسلاطين
ان يكون حظه من التمتع به حظ المقتصد المتجمل دون

حظ الكلف المستهتر فان الاستهتار به مما يذهب
بهاء المروءة ويهتك ستر الصيانة ويستجر بفرط الحرص
عليه الى معاشرة من يجب على ذي الملك والسلطان
رفع مرتبته عن معاشرته ثم مما يجب في تدبير لذة
السماع على فاضل الملوك ان يكون غرضهم في سماع
به افضل الاغراض وذلك ان الاصوات المؤلفة
تختار لثلثة معان احدها طيب الصوت فانه شيء
لذيذ الموقع من قلوب الجميع والثاني جودة الصنعة
والثالث فضيلة معاني الشعر الذي يستعمل في
الانشاد واذا وجدت هذه المعاني الثلثة في
السماع كملت فضيلته وقل ما تستجمع في سماع
يسمعه من انسان واحد والواجب ان يكون القصد
من ذي المعرفة والتمييز من الملوك اذا لم تجتمع له ثلثتها
للصنعة الجيدة والمعنى الفاضل دون طيب الصوت
فان ذلك شيء مخصوص بميل العامة اليه دون

ما سواه والمعاني التي توجد في الاشعار التي تصاغ
لها الالحان ثلاثة احدها ما يشتمل على ذكر ما يحرك
من الانسان قوة الشهوة من وصف الرياض والازهار
والانوار ومجالس الشرب مع الندماء والنظر الى
الوجوه الحسان والثاني يشتمل على ما يحرك من الانسان
قوة الشجاعة من وصف الحروب ومطاردة الفرسان
ومصاولة الاقران وظفر البعض منهم ببعض وغلبته
اياه والثالث ما يشتمل على وصف الجود والاخلاق
الشريفة من البذل والسماحة والعفو والصفح
وما اشبه ذلك فيجب على المستمتع بالسماع من الملوك
ان يكون اكثر ميله من معاني الغناء الى المعنيين الاخيرين
اعني ما يحرك منه قوة الجود وقوة الشجاعة دون
ما يحرك قوة الشهوة وان مالت نفسه الى الاخذ
بحظ من ذلك الباب فلا ينبغي ان يميل اليه كل
الميل حتى يصير الغالب عليه وكذلك ينبغي له

ان يميل من الالحان الى ما يوقر ويرزن دون ما يستخف
ويحرك تحريكا مفرطا لئلا يقع ابصار حاضريه منه
على شيء يقلل من مهابتهم له وان مالت نفسه الى
لون يحرك من السماع حين يتمكن الشراب منه ودعا
اياه الى افضل طرب عليه فينبغي ان يخلي لذلك
مجلسه ويستبعد عليه من لا يحتشمه من الندماء
والجلساء وهذه جملة كافية في تدبير السماع

الباب الرابع عشر في تدبير اعادة الصحة

قد كنا ذكرنا في اول الكتاب ان تعهد الابدان
انما يكون بوجهين احدهما حفظ الصحة عليها اذا
كانت موجودة والثاني اعادة الصحة اليها اذا كانت
مفقودة فاما حفظ الصحة فقد بينا في الابواب
التي تقدمت على جمل منه الذي يرفيه واما
اعادة الصحة فانها داخلة في صناعة المداواة والتي
هي جل عمل الطبيب وعظم صناعته ويحتاج في

استيفاء القول فيها الى كلام يطول وابواب تكثر
من نحو ما تشتمل عليه كتب الطب وليس ذلك من
الغرض الذي قصدناه على شيء غير انا وجدنا من الصواب
ان نختم هذه المقالة بباب يقع فيه من تدبير اعادة
الصحة الشيء الوجيز الذي لا يستغني عن معرفته
المعني بصلاح بدنه ليعرف به ما يجب اجراء التدبير
عليه منها فنحن قائلون في ذلك باوجز ما يتهيأ واشد
اختصارا ان شاء الله

القول في الابانة عن مبلغ الحاجة في مصلحة الابدان الى المداواة والمعالجة

ان الانسان وان بالغ في تدبير حفظ الصحة لبدنه
وتعهد ما يجب تعهده من اسبابه في المعاني التي وصفناها
فليس يخلو مع ذلك من ان يعرض له اعراض يخرج بها
من هيئة الصحة الى هيئة المرض وتزيل طبيعته عن
سبل الاعتدال اما لسوء المزاج الذي يقع في طبائعه
في اول الخلقة واما لخطاء يكون منه في تدبير مطعمه
ومشربه ومنكحه وغير ذلك من مرافق حياته واما
لما ذكرنا له من طبائع فصول السنة مثل الاوباء
والامراض التي تحدث فيها فتغير الامزجة وتكثر
العلل والاسقام هذا سوى ما يعرض من مضار الحر
والبرد والنكبات الخارجة العارضة التي لا يملك
دفعها ولا يتهيأ التحرز منها فالانسان بكل وجه
مما ذكرنا معرض للعلل الحادثة والامراض النازلة
ولذلك لا يستغني عن المداواة والمعالجة

القول في ذكر موقع الادوية من الابدان وايها احوج اليها وايها اغنى عنها

ان حاجة الابدان الى المداواة والمعالجة
وان كانت على ما وصفنا فليس من الصواب الحمل
عليها بالادوية ما لم تشتد الحاجة اليها وذلك ان
الادوية كلها اشياء مضادة لطبائع الانسان فهي
تنفر عنها كما ان الاغذية اشياء مشاكلة لها فهي
تميل اليها فكل دواء يرد جوف الانسان يؤثر فيه

بالجذب والنتح اثرا من اضعاف القوة في وقته لا يخفى
مكانه فيمن يتعاطى شرب الادوية المسهلة القوية
فانما يعرض له ذلك لسبب مجاهدة القوة الطبيعية
لتلك الادوية لكي تدفعها وتنفيها عن نفسها لانها
تتاذى بها ولا تقبلها كما تقبل الاغذية التي هي مشاكلة
لها ولذلك تجد البدن يعقب استفراغ الدواء اياه
في حال المستريح من التعب الشديد والخروج من
تحت الحمل الثقيل ولذلك قيل ان الادوية اذا كررت
وتتابعت فعلت فيها شبيها بفعل الصابون وما اشبهه
من الاشياء التي يغسل بها الثياب فانها تنقيها في
اول الامر الا انه متى تتابع عليها الحمل بالغسل اسرع
ذلك بها الى بلائها وتخريقها واخلاق قوتها فلذلك
يجب ان يتوقى المعتني بامر بدنه الافراط في اخذ
الادوية المسهلة الا عند شدة الحاجة اليها وذلك
ان من شان الادوية انها وان وافقت فضلة من

الاخلاط لا يحتاج اليها البدن اخرجته ونقت
البدن منها واراحته بذلك ووجد خفة من تلك
التنقية والا فانها ترجع اذا لم تجد فيه فضلا على
الرطوبة الغريزية فتخرجها وتقللها حتى تفنيها بافراط
الاسهال فيكون في ذلك انحلال القوة الغريزية
وتولد الامراض ولذلك قال بقراط الامام
في صناعة الطب ان الابدان الصحيحة لا تخير
في علاجها فاما اي الابدان احوج الى المداواة
فالابدان المستحصفة المكتنزة التي لا يسهل خروج
الابخرة منها لاستحصافها وانسداد مسامها فلا يزال
يحتقن فيها الشي بعد الشي من الاخلاط اللزجة حتى
تكثر وتمتلي منها الاوعية فيعفن وتؤدي الى الامراض
فلذلك يجب ان يتعهد ما كان من الابدان على مثل
هذه الهيئة بالتنقية ونفض الفضول عنها بالادوية
المسهلة فاما الابدان التي تكون على خلاف هذه

الصفة وهي الابدان المتخلخلة اللينة للحم الواسعة
المجاري فان خروج الابخرة والفضول منها يسهل
ولا يحتقن فيها فيكون ذلك تنقية بالطبيعة وتستغني
بها عن الحمل عليها بالادوية المسهلة وان اجتمع فيها شيء
من الفضول اكتفى من الادوية بما يكون له ادنى قوة
من الاسهال حتى تنقى به ولم يحتج الى ادوية قوية
يكون في طبعها انكاء على البدن ولا تاثير شديد
في الابدان ومن اجل ما ذكرناه يجب ان يخطأ راي
الذين راوا الاستكثار من الادوية وادمان تناولها
وحكموا بان ذلك مما يستديم صحة الابدان ويجلب
اليها فضل قوة وتؤدي الى طول الاعمار وتزيد القوى
الطبيعية في افعالها ولو احسنوا النظر وانعموا
البحث ليعلموا ان هذه المنافع التي اوجبوها للادوية
هي بان تضاف الى الاغذية التي هي مشاكلة للابدان
اولى منها بان تضاف الى الادوية التي هي منافرة لها

فهي تعمل في هدمها اذا لم تلزم الحاجة اليها كما
ان الاغذية تعمل في بنائها وحفظ قواها وتثبيت
اركانها عند لزوم الحاجة اليها

القول في الاصل الذي عليه يبنى التدبير في مداواة الامراض

ومعلوم ان الاصل الاول في مداواة المريض انما
هو ان يقابل الداء بضده من العلاج فيقابل الحار
بالبارد والبارد بالحار واليابس بالرطب والرطب
باليابس وكذلك يحكم المركب من هذه المفردة فهي
مقابلة الحار اليابس بالبارد الرطب والبارد الرطب
بالحار اليابس ومقابلة الحار الرطب بالبارد اليابس
والبارد اليابس بالحار الرطب وانما يفعل ذلك
طلبا للاعتدال فان الانسان انما قوام حيوته
باعتدال هذه الاصول الاربعة فاذا غلب واحد
منها غلبة يقهر بها غيره ويبطل فعله انتقض تركيب
البدن وتمكن الفساد منه

القول في اصناف

المداواة اصناف المداواة ثلاثة وهي التسكين
والتقوية واستفراغ الفضول من البدن باخراج الدم
وشرب الادوية المسهلة المنقية اما التسكين فانما
يحتاج اليه اذا هاج وجع الانسان من حرارة او برودة
واشتد عليه فليس يستغني عند ذلك عن قمع ذلك
الهايج ليسكن الوجع واما التقوية فانما يحتاج اليها
اذا ضعفت القوة الهاضمة وغيرها عن القيام بفعلها
الطبيعي فلا يستغني عن اعانة ذلك العضو الضعيف
من الادوية بما يقويه على فعله ويرده الى طبيعته
الاعتدال واما استفراغ الفضول فانما يحتاج اليه
اذا امتلأت الاوعية منها كيلا يعفن فيستحيل
امراضا وكذلك يحتاج الى استفراغها اذا اخذت
في الاستحالة والتعفن والتسكين اولى ما استعمل
ويبدى فيه من وجوه المعالجات وذلك لان
الوجع الهايج اذا اشتد وعجزت الطبيعة عن

مقاومته حللت القوة الغريزية فلذلك يجب
ان يكون الابتداء به ليكفي الطبيعة مؤنته ثم يفرغ
بعد ذلك لاستفراغ الفضول ونمثل لك مثالا
من حال الذين يهيج بهم اوجاع من حمى بلغمية تكون
مادتها باردة رطبة الا ان تلك الاوجاع تهيج
من حرارة عرضية فينبغي ان يبدا بتسكين تلك الاوجاع
واطفاء تلك الحرارة العرضية بما يقمعها ثم يقصد
بعد ذلك لاخراج تلك المادة الباردة الرطبة
بالادوية التي تنقي البدن منها وكذلك ينبغي ان يبدى
بالتقوية قبل الاستفراغ لان البدن ما لم يكن فيه
قوة لم يحتمل الاستفراغ بالتسكين ويجب ان يعلم
ان اكثر الاستفراغ انما يكون في الامراض الحادة
التي تكون مادتها نارية وهوائية كالالتهاب الذي
يعرض في البدن او بخار يرتفع الى الراس من حركة
متعبة وما اشبه ذلك فان هذه الاعراض النارية

والمواشة تسكن سريعا بما يقمعها ويطفيها من الاشياء
الرطبة الباردة فاما الامراض التي تكون مادتها مادة
اوارضية فانه لا يكاد ينتفع فيها الا بالاستفراغ وهو
الذي يشفي منها فاما التسكين فلا يكاد يبلغ فيها مبلغا
يظهر اثره لانها مواد محتقنة في اوعيتها وليس يبرى
منها علي الحقيقة الا اخراجها واذا كانت اسباب المداواة
ثلاثة وهي التي وصفناها وكانت الامراض تعرض
علي جهتين احداهما ما يعرض لعضو من الاعضاء والاخرى ما
تعرض لكل البدن فان لكل واحد من هذين الوجهين
حظا من وجوه المداواة الثلاثة المذكورة التي هي التسكين
والتقوية والاستفراغ ونبدا بذكر التسكين فنقول
ان التسكين اما ان يقصد به كل البدن وذلك مثل
حرارة يجدها الانسان في بدنه فيتناول شيا من الادوية
التي تصلح للتسكين واما ان يقصد به عضوا من اعضايه
يجد فيه وجعا كالصداع في الراس والرمد في العين

والبحوحة في الحلق والسعال في الصدر والنقرس
في الرجلين او وجع في ورم يظهر في الجسد
فيقصد لتسكين كل من ذلك اما بالشراب او
صبوب او ضماد او كماد او ذرور وما اشبه ذلك
من العلاجات المسكنة للاوجاع وكذلك التقوية
منها ما يقصد بها كل البدن كالحاجة الى الادوية
المسهلة التي تنقي البدن من الامتلاء والفضول
الكثيرة التي تجتمع في جميع اجزايه والاخر ما يقصد
عضو من الاعضاء خصوصا ليخرج جميع ما يجتمع
فيه من الفضول كالادوية التي تنقي ما يجتمع في
الراس بالعطاس وما في الحلق والصدر بالنفث
وما في المعدة بالقي وما في الكليتين والمثانة بالبول
وما في الامعاء بالرجيع وما في القروح التي في الجسد
باخراج المدة من الفتح والصديد وكذلك الحكم كل
عضو فيما يستفرغ منه خصوصا بالادوية التي يسقاها

العليل او يوضع على ذلك العضو او يضمد به او يتمرغ
به ومما اشبه ذلك من العلاجات التي بها يستفرغ
الفضول العفنة والمواد الفاسدة **القول في تدبير
مداواة الامراض من جهة طبقات العمر** الاسنان
التي هي طبقات العمر اربع الصبي والشباب والكهولة
والشيخوخة وحصة كل طبقة منها عشرون سنة
في الطبايع القوية فالغالب على سن الصبي الدم
فيجب ان تكون المداواة في هذا السن باخراج الدم
من غير افراط ويكون اخراجه في وقت الصغر بالحجامة
او بارسال العلق لان قوة الصغير تضعف عن احتمال
الاستفراغ بالفصد واما بعد البلوغ واستحكام
القوة فيجوز اخراجه بالفصد ان دعت الحاجة
الى ذلك وليست هذه السن وقت الاستفراغ
بالادوية المسهلة الا ان تضطر الحاجة الى ذلك
لان طبايع اهل هذه السن تكون في الحكم الغالب

رطبة وكثيرا ما يعتري الصبيان الاسهال فيها
برطوبة الاجواف وكثرة الفضول المحتقنة في ابدانهم
بكثرة الاغذاء فلذلك هم الى الاستفراغ بالدم
احوج منهم الى الاستفراغ بالاسهال واما سن
الشباب فالغالب على اهله المرة الصفراء واكثر
الامراض التي تعتري اهلها انما هو من جنسها فيجب
ان تستفرغ بالادوية التي تسهلها وتنقي منها وان
يستفرغ منها الدم وانما تلزم الحاجة الى استفراغه
منهم اكثر ذلك بسبب الكمية وذلك ان الدم
يحترق في اهل هذه السن لغلبة حرارة الشباب
عليهم ويحتد فان لم يخرج حتى يعفن فربما ولد فيهم
الامراض الحادة فاما في الاحداث الذين سنهم
الصبي فانما يجب اخراج الدم منهم على سبيل غلبة
الكمية لانهم في حال نشو ونمو والدم مادة لما هو
يكن فيهم ويحتاج الى اخراجه منهم ولا يجب ان يحمل

منهم على أصحاب سن الصغر في الاستفراغ بالأدوية
المسهلة لأن أبدانهم تكون قليلة الفضول بكثرة
حركاتهم واستمرا هضمهم اياه وجودة استمرائهم الغذاء
وكذلك كل مما تقل الفضول فيهم ويستغنى عن الاستفراغ
بالأدوية الا من كان منهم مراض البدن ضعيف
قوة الهضم فتجتمع الفضول النية الفجة في أبدانهم
ويحتاج الى استفراغها وأما سن الكهول فالغالب
على أهلها المرة السوداء وهم يحتاجون الى أن يداووا
بالأدوية التي تسهلها وتنقي منها وحاجتهم الى الاستفراغ
بإخراج الدم أقل من حاجة الشباب الى ذلك لأن
حرارتهم ناقصة عن حرارة الشباب وأبدانهم لا يتولد
فيها من الدم ما يتولد في أبدان الأحداث من جهة الكمية
ولا يحترق فيها كما يحترق في أبدان الشباب بالكيفية
الحارة اليابسة وحاجتهم في الحكم الأعم الى المداواة
بالإسهال أكثر من حاجتهم الى مداواتهم بالفصد وأما

سن الشيوخ فالغالب على أهلها البلغم فينبغي أن
يداووا بما ينقي منهم وحاجتهم بالدم أقل من حاجة
الأصناف الثلثة بل الواجب الإمساك عن معالجتهم
به ما لم يدفع ضرورة ولم يكن طبع أحدهم بغلبة الحرارة
عليه وكثرة الدم فيه طبعا خاصيا فإن الخاص لا يقاس
عليه ولا يؤخذ الحكم منه وذلك أن الدم يقل
في هذه السن وإذا أخرج منه ما يحتاج إليه في قوام
البدن ضرهم ذلك ونقص من الحرارة الغريزية
وأسرع ذلك بهم الى البلى والهرم فأما مداواتهم
بالإسهال فأمر نافع واجب وذلك أن الفضول
النية الفجة تكثر في أبدانهم لقلة الهضم ونقصان
الحرارة الغريزية منهم فيحتاج الى إخراجها منهم بالأدوية
المسهلة إلا أن التدبير في استفراغهم يجب أن يكون
مبنيا على أن يتعهد أبدانهم بالاستفراغ في الأوقات
المتقاربة وأن لا يسقوا مع ذلك الأدوية القوية

التي تنحي علي الطبيعة لان القوي منهم تضعف والآلات
تسترخي فلا يكون عندهم محتملا لغذاء كثير ولا لدواء
قوي بل الواجب ان يرفق بهم في كل من النوعين
ويتناولوا منه قدر احتمالهم وحالهم في ذلك مشابهة
لحال الصبيان فكما لا يجب الالحاح علي الصبيان بالغذاء
الكثير والدواء القوي كذلك لا يجب الالحاح على
المشايخ فيهما بل يجب ان يتناولوا من النوعين الشيء
بعد الشيء ويتعاهدوا بذلك فاما التدبير في الشباب
المستحكمي القوي فعلي خلاف ذلك وهو ان من الواجب
ان لا يتابع عليهم بالادوية فان ابدانهم تستغني عن ذلك
لما وصفناه واذا تناولوا شيئا منها فينبغي ان يكون شيئا
بليغ العمل في التنقية لان قواهم مستحكمة والاتهم
مستحصفة فهي تحتمل الادوية القوية التي تخرج
الفضول من ابدانهم ويجب مع ذلك في الشباب
ان يتعهدوا مع الاستفراغ بنوع التقوية من ابواب

المداواة ويتناولوا في الوقت بعد الوقت من الجوارشنات
ما يؤيد منهم القوي الغاذية ويعينها علي افعالها
للضعف الموجود فيهم بحكم هذه السن فاما الشباب
فانهم مستغنون في الحكم العام عن المداواة بالتقوية
ويحتاجون بدلها الى المداواة بالتسكين والتطفية
بما يوجد فيهم من سورة الحرارة وغلبتها **القول في تدبير
مداواة الامراض من جهة فصول السنة** السنة اربع
فصول الربيع والصيف والخريف والشتاء وهذه
الفصول الاربعة هي نظائر اسنان الانسان الاربع
التي هي الصبي والشباب والكهولة والشيخوخة فحكم
كل منها فيما يوجد غالبا فيه من الاخلاط وما يجب
ان يقابل به من الادوية حكم نظيره فكما يغلب في سن
الصبي الدم كذلك يكون غلبتها في فصل الخريف
وكما يكون غلبة البلغم في سن الشيخوخة كذلك
يكون غلبته في فصل الشتاء ولذلك يجب ان يكون

اخراج كل منها في الفصل الذي يكون فيه غلبته الا ان
التدبير الاصوب في المداواة والمعالجة من جهة
فصول السنة ان يمسك عنها في صميم الحر الذي يقع
في التقريب بازاء تموز واب وفي صميم الشتاء الذي
يقع بالتقريب بازاء الكانونين وذلك ان القوة الغريزية
من البدن تضعف في صميم الحر بانفشاش الحرارة
وخروجها عن باطن البدن الى ظاهره فاذا اجتمع الى
ذلك الضعف فعل الدواء عجزت الطبيعة عن احتمال
الوجهين من الضعف واما في صميم البرد فان الاخلاط
تكون في قعر البدن جامدة عسرة الحركة فاذا اجتذبها
قوة الدواء لاخراجها لم يتهيأ ذلك الا بعسر ومشقة
ولزوم الحاجة الى سحج وجرد لآلات الغذاء وكثير
ما يؤدي ذلك الى توليد علل في الجوف فلذلك يجب
ان يتوقى فيهما المعالجة بالاسهال وان يختار للاستفراغ
وقت الاعتدال من الربيع والخريف فانهما زمانان

يصلحان لذلك وان عرض عارض من ذوي الاخلاط
في الصميمين فالواجب ان يحتال بجمعه بالتسكين
او بالتعويق الا ان يضطر حال الى خلاف ذلك
فيترك الاختيار للاضطرار وينبغي ان يكون الاسهال
الذي تلزم الحاجة اليه في الصميمين بالجهة التي
تكون على الطبيعة اسهل وتوجد اليها اميل نحو الاسفل
في الصيف بالقيء لان الطبيعة تميل بالاخلاط
التي تقصد نفيها عن البدن في هذا الاوان الى جهة
العلو وفي الشتاء بالاسهال لميل الطبيعة في هذا
الزمان بالاخلاط الى جهة السفل **القول في تدبير
المداواة بالاسهال** قد قلنا في اول هذا الكتاب انه
لا ينبغي للانسان ان يسرع الى اخذ الادوية والاستكثار
منها ما لم تلزمه حاجة ضرورية الى ذلك وان تقدير
العناية بحفظ الصحة على بدنه اولى به من الرغبة
في الحمل عليه بالادوية وكما يجب عليه من التخفيف

عن البدن بترك الالحاء عليه بالادوية كذلك يجب
عليه ان يكون ميله الى التعالج بما يدخل في باب
الغذاء دون ما يدخل في باب الدواء المحض ما وسعه
ذلك ولم تدع ضرورة تخرجه الى غيره لان الغذاء
شكل والدواء ضد وما امكن الاستعانة بالشكل
فلا ينبغي ان يستعان بالضد والمعالجة بالاغذية
التي تليق الطبيعة من الحبوب والبقول اذا شكا
يبسها او بما يمسك الطبيعة منها اذا شكا لينها وكذلك
يقتصر على التسكين اذا اكتفى بذلك كتناول الاطعمة
التي تسكن الدم وتقمع الصفرا كذلك يجب ان يقتصر
على الاشياء المقوية اذا تاذى بالبرودة بقوة المعدة
من الجوارشنات التي تعين على شهوة الطعام والباه
وتدخل فيها الافاويه الطيبة المستلذة التي تقع
في الطبيخ وتطيب بها الاطعمة فاذا لم يكتف
بذلك لكثرة المادة الفاسدة فينبغي ان يطلب

لتناول الادوية المسهلة ومنها كما ذكرنا ويتناول
منها الذي يسهل تناوله ويكون مركبا من الاخلاط التي
لا يخاف غايلتها ولا يكون لها عنف على الطبيعة
بغم او خوف او اضعاف قوة وان يختار الاسلم منها
وان كان نفعه في العاجل اقل على المخوف عاقبته
وان وجد في بعض الاوقات اظهر نفعا واكثر عملا
لان حمل النفس على المخاطرة في شرب الدواء لاخير
فيه وتدارك التقصير الواقع فيه اهون من تدارك
الافراط واولى الناس بلزوم هذا التدبير الملوك
واهل النعمة الذين ترق طباعهم ولا يسوء
اداتهم في المطاعم والمشارب والادوية التي
تركب فقد توجد مطبوخة وحبوبا ومعجونات مثل
الايارجات الكبار والمطبوخ منها اسلم واسرع
تاثيرا وخروجا من البدن واما الحبوب فهي اطول
مكثا في المعدة واقوى تاثيرا وربما عرض منها كرب

وغثيان ومغص وما اشبه ذلك من الاعراض
وانما يختار اخذها اذا كانت الاخلاط لزجة عسرة
التقلع فتمكث في المعدة الى ان يتم عملها من التنقية
واذابة الفضول واما الايارجات الكبار فانها تختار
للادواء التي تكون في عمق البدن ويحتاج الى
ان تستخرج بادوية تغوص في مكامنها من باطن
الاعضاء فيكون التدبير في تناولها ان يقدم لها
حمية تامة بايام كثيرة لتنقي مجاري البدن وتسلس
مرور الدواء فيها ثم يعقب بعد شربها بحمية مثل
الحمية المتقدمة لشربها فانها ان لم تتناول بمثل هذا
التدبير لم يظهر الانتفاع باخذها بل ربما ضرت
فبان بما وصفنا ان الادوية تؤخذ على ثلثة اوجه
احدها الحبوب المركبة من الادوية القوية التي
تسقى ذوي الابدان القوية الجامعة الغليظة اللزجة
الاخلاط من اهل التعب والكد والمعتملين بالاعمال

الشاقة الذين لا يصبرون على الحمية الطويلة
ولا تتسع ايامهم لتدبير اخذ الايارجات الكبار
فيحتمون مدة يسيرة ثم يواقعون شربة قوية من تلك
الحبوب الحادة والاخلاط لتنقي ابدانهم من تلك
الفضول الكثيرة التي تولدها فيهم كثرة المطاعم
والمشارب والتخليط فيها ثم يعودون سريعا الى
اعمالهم وهذه هي ادوية العامة والثاني الايارجات
الكبار التي تعمل للادواء الصعبة والمنافع الجليلة
التي يجب ان يتعاطاها الذين لهم صبر على الحمية
الطويلة وفراغ للتدبير الذي يلزم العمل به في تناولها
لياخذوها على وجوهها فيستعقبوا منها المنافع
المرجوة منها وهذه هي ادوية اهل الفراغ الذين
يقوون على احتمال المؤونة في الحمية المستقصاة
ويعنون بمصالح اجسادهم وتدبيرها من الحكماء
والاطباء عناية بليغة والثالثة الادوية

المسهلة كالهليلج وما اشبهه من الادوية التي
لا غايلة لها فيؤخذ منها مطبوخا او معجونا فيسهل
عدة مرات بلين ورفق من غير تعنيف على البدن
ويتناول دفعات في السنة ليعمل بكثرة المرات
ما يعمله الدواء القوي الحاد بمرة واحدة وهذه
هي ادوية الملوك الافاضل وذوي الابدان
اللطيفة والطبايع الرقيقة الذين يحسن ادابهم
في باب الغذاء ولا يوصفون بالتخليط فيجتمع
في ابدانهم فضول كثيرة لرخاء عيش فلا يقلعها الا الادوية
القوية ثم مما يجب في تدبير اخذ الدواء المسهل
ان يقدم له حمية يومين او ثلاثة ويمنع فيها من تناول
الاطعمة القوية مثل اللحمان الغليظة وما اشبهها
والاغذية التي تولد الكيموس الردي مثل البقول
والحبوب البطية الانهضام والثمار والفواكه التي
تولد العفونة والاشياء الحامضة بانواع الاغذية

القوية تملا الاوعية والاغذية الردية تورث
السدد في المجاري والاشياء الحامضة تخشنها
فاذا شرب الدواء بعقب تلك الخشونة منها لم يسهل
نفوذه في المجاري لانسدادها وخشونتها فيبقى
ويتشبث فيها فربما سحج وعقر وغم وكرب
والادوية تحتاج الى ضد ذلك وهو ان تكون لها
مقدمة من غذاء خفيف محلل دسم ليجلو المجاري
ويملسها فيسلس نفوذ الدواء فيها فيعمل عمله على التمام
وعلى جهة يؤمل معها السلامة والنفع مما يجب من
التدبير بعقب الدواء وان يتبع بحمية ايام مثل
المقدمة التي تقدمت منها ليستتم الدواء في مدة تلك
الحمية عمله وتثوب الى البدن قوته التي قد اتعب
الدواء وكلت فانهم شبهوا حال الخارج من الدواء
بحال الناقه من العلة في بعض الوجوه فكما ان الناقه
ان لم يرفق ببدنه وبقواها التي قد ضعفت من المرض

ولم يقتصر من الغذاء على المقدار الذي يحتمله ويقوى
على هضمه الى ان تثوب اليه قوة الصحة بتمامها خيف
عليه النكس كذلك حال الخارج من الدواء في حاجته
الى الرفق ببدنه والاخذ من الغذاء بالمقدار الذي
يجب ومن الجنس الذي يصلح الى ان ترجع اليه القوة
فانه متى لم يفعل ذلك خيف عليه تولد آفات
تجاوز في الاضرار به ضرر ما يعالج منه وذلك ان
التخليط في الغذاء يعقب شرب الدواء اضر بالبدن
من التخليط قبل شربه لان البدن ينقى بالدواء من
الاخلاط الرديئة فالتي الصادر له يسرع اليه ومثل
ذلك مثل الثوب الذي ينقى بالغسل فانه بعد
التنقية يكون اقبل للاوساخ منه لها قبل التنقية

القول في تدبير اخراج الدم

اخراج الدم في وقت
الحاجة اليه هو اشرف علاج من علاجات الاستفراغ
واظهرها نفعا واعونها على تعجيل البرء والصحة من
الامراض الصعبة وذلك اذا اجتمعت في العروق
فضوله وسخنت وعفنت وولدت ادواء خبيثة
فاذا اخرجت تلك الفضول ونقي البدن منها
عاد الى تمام الصحة وكمال القوة وصفاء اللون
واشراق الوجه ونقاء البشرة وقوة الشهوات
ورجع كل من اعضاء البدن الى افضل مزاجه
واشرف هيئته ووجدت منه المنفعة التي
خلق من اجلها بتمامها واذا انتفع بالانسان الدم
يحتمل من المدافعة باخراجه ما يحتمله سواه من
الاخلاط الاخر وذلك انه انما يعفن في اجواف
العروق وليست الاخلاط الاخر كذلك ويجب
ما يوجد من المنافع الكثيرة في اخراجه اذا احتيج
الى ذلك كذلك يولد المضار الكثيرة على البدن
اذا اخرج منه النقي الصحيح الجوهر الذي تلزم الحاجة
اليه في غذاء البدن وذلك ان الحرارة الغريزية

التي بها قوام البدن متعلقة به وكل ما سواه من الاخلاط
فهو مغمور به وكامن فيه لانه مبثوث في كل اجزاء
البدن فهو يغذوها كلها ولكل منها حظ ونصيب
منه فاذا كان صحيح الجوهر جيد المزاج صح اغتذاء
الجسم بما ياخذ منه وزالت عنه عوارض الاسقام
وحوادث الآلام فاذا زاد على القدر الذي تلزم
الحاجة اليه في غذاء البدن منه احدث ما ذكرنا
من الادواء الخبيثة واذا نقص باخراجه ما يحتاج
اليه اضعف البدن وانهكه وربما ادى الى انحلال
القوة الغريزية ولذلك ذهب قوم من اصحاب
الطبايع والاطباء الى النهي عن اخراجه اصلا
وقالوا انه جوهر الروح وهي متعلقة به ولا يجوز
المخاطرة بالنفس في اخراجه والذي ذهبوا اليه
من ذلك راي غير مقبول ولا معمول به من الاكثر
من اهل صناعة الطب وعلمائهم الا انه يجب مع ذلك

ان يتوقى في اخراج شيء منه في غير وقت الحاجة اليه
فاما عند تبيغه وحركته فالواجب ان يبادر باخراجه
لان التقصير في ذلك يؤدي من الامراض الصعبة
الى ما ذكرناه وهو يخرج من البدن بوجوه من الفصد
والحجامة وارسال العلق ولكل من هذه الوجوه وقت
هو فيها اصلح وانفع وذلك ان الدم اذا تبيغ وتحرك
في جوف العروق لم يشف منه الا اخراجه بالفصد
ليخرجه من مكمنه فاما اذا كان فيما يخرج عن العروق
فقد نفع اخراجه بالحجامة واما اذا كان فيما يقرب
من البشرة وبحيث يتولد البثور التي يظهر عليها نفع اخراجه
بارسال العلق والصبي الذي لم يستحكم فيه قوة الاعضاء
والآلات لا يجوز الاقدام على اخراجه منه بالفصد
فانه يضعف عن ذلك وكذلك الشيخ الهرم لا يجوز
الاقدام على اخراجه منه بالفصد لانه يضعف عن
ذلك كما يضعف الصبي فاما اخراجه منهما بالحجامة

او بارسال العلق فقد نهينا لان ذلك لا يعقب من
الضعيف ما يعقبه الفصد الذي هو الوجه الاقوى
من وجوه اخراجه وقد يفصد لاخراج الدم عروق
كثيرة معروفة الاسامي وقد اخبر كل عرق منها لعلة
مذكورة يفصد لها واشهرها واكثرها في الاستعمال
العروق الثلاثة التي هي الباسليق والقيفال والاكحل
واعمها نفعا لجميع البدن الاكحل فانه يخرج الدم
من جميع اجزاء البدن اعلاه واسفله والاصلح
منها للعلل التي تعرض في الكبد والاحشاء ويحتاج
فيها الي اخراج الدم الكثير القوي الباسليق فانه يخرج
الدم من العروق التي هي اوسع ويكثر الدم فيها ويغزر
واصلحها للعلل التي تعرض في الراس وما يلي اعالي
البدن القيفال فانه يخرج الدم من تلك المواضع
وكذلك الحجامة فانه قد يخرج بها الدم من مواضع
كثيرة من الجسد واعمها واكثرها في الاستعمال

الحجامة علي الاخدعين لانها تجذب من جميع النواحي
التي تليها من اعالي البدن واسفله واقواها جذبا الحجامة
علي الساقين لانها تجذب من اعلي البدن جذبا قويا
والحجامة علي الكاهل متوسطة بين النوعين الاخرين
اللذين هما الحجامة علي الاخدعين والحجامة علي
الساقين وهذه المواضع الثلاثة هي المواضع المشهورة
للحجامة وهي المقتسمة اعلي الجسد واوسطه واسفله
وهي نظائر لفصد العروق الثلاثة المذكورة التي
هي فصد الباسليق والاكحل والقيفال في الشهرة
وكثرة الاستعمال وسوي هذه المواضع المسماة
الثلاثة مواضع كثيرة من الجسد للحجامة وكذلك
سوي العروق الثلاثة المذكورة من الفصد عروق
اخر قد اخبر كل واحد منها لعلة معروفة تحتاج لها
والدم الذي يجب اخراجه من البدن ثلاثة اصناف
فالصنف الاول منه الذي يغلب بكميته فيميل

العروق منه ولا يكون له كيفية فاسدة وعلامة هذا
النوع ان يجد صاحبه ثقلاً ظاهراً في بدنه واحمراراً
والمواضع التي يكون للدم فيها تأثير بليغ وحكة لا يكون
لها لذع شديد وما اشبه ذلك من اعراض دالة
على كثرة الدم والصنف الثاني هو الذي غلبته لكيفيته
وهو ان لا يكون له مقدار كثير من الكمية ولا يبلغ
بعد مبلغ الفساد والعفونة الا ان الحركة تقوى
فيه فتغليه كما تغلي النار الماء القليل في القدر
فيفور الى راسها وعلامة هذا الصنف ان يجد صاحبه
حرقة في كثير من اعضاء جسده وحكة مع لذع وبثور
يوجد فيها حرقة ولذع وما اشبه ذلك من الاعراض
الدالة على حدة الدم وهي اعراض تشابه اعراض كثرة
الصفراء وذلك ان الدم اذا احترق وقلت رطوبته
وكثرت حرارته استحال الى الصفراء كما استحالة الهواء
الذي هو نظيره اذا ذهبت رطوبته وقويت عليه الحرارة
الى النار والصنف الثالث هو الذي يغلب بكميته
وكيفيته فتمكن منه العفونة والاستحالة وعلامة
هذا الصنف ان تتجاوز اعراضه ما وصفناه الى توليد
الحميات والاورام والامراض الدموية ولكل
من هذه الاصناف في اخراجه تدبير سوى الذي
يستعمل في غيره فالصنف الاول الذي تكون غلبته
لكميته ينبغي ان يخرج منه مقدار اكثر حتى ينقص
ويذهب منه الفضل الذي لا يحتاج اليه ويحصل
ما يحتاج اليه والصنف الثاني يجب ان لا يمعن
افراطاً في اخراجه لان مادته قليلة وانما تحركه الحرارة
فيفور من اجلها فيكتفى فيه بان يخرج القليل منه
وربما عولج بالتسكين فاغنى عن الاخراج كما يعالج
الماء الذي يغلي في القدر بان يصب عليه من
الماء البارد ما يقمع الحرارة المثورة له واما الصنف
الثالث وهو الذي قد فسد واستحال وقبل العفونة

فيجب ان يبالغ في اخراج كل ما يحتمل قوة الطبيعة
اخراجه منه ولو امكن ان يخرج جميع ما فسد حتى
لا يبقى منه شيء ويستبدل به دم صحيح للجوهر لكان
ذلك اصلح الا ان ذلك غير ممكن فاما اذا احتملت
القوة اخراجه منه فواجب ان لا يقصر فيه ويجب
ان يختار لاخراج الدم اذا لم يكن ضرورة توجب
المبادرة به الوقت الاصلح له واوفات اخراجه
اما من فصول السنة ففصل الربيع هو اصلح الفصول
لجميع انواع الاستفراغ ولاخراج الدم خصوصا
لانه ينبسط ويقوى سلطانه فيه ويجب ان يختار
من هذا الفصل منتصفه وذلك عند بلوغ الشمس
النصف من اجزاء الثور واما من جهة ساعات الليل
والنهار فعند انقضاء ثلث ساعات من اول النهار لان
سلطان الدم يقوى في هذا الربع من ارباع النهار وهو
نظير فصل الربيع اذا جزئت السنة بالفصول الاربعة

وجزي النهار بالاقسام الاربعة فالذي يقوى
سلطانه في هذه الثلث الساعات التي هي الربع
الاول من ارباع النهار كما يقوى في الربع الذي
هو الربع الاول من ارباع السنة والامر في تدبير
اخراج الدم ان يمتثل فيه ما ذكرناه في باب الاستفراغ
بالادوية المسهلة من ان يجعل الاستفراغ مرتين
في السنة من فصلي الربيع والخريف ليكون ذلك
اخف على القوة الغريزية الا ان يضطر جال الى
غير ذلك فان الاجحاف على القوة الغريزية باخراج
الدم الكثير دفعة واحدة مما يؤدي الى ضعفها
ووهيها واذا جري ذلك عليها كانت احمل له
واذا وقع الفصد في مرتين فالواجب ان يؤخر
الربيعي منهما للسبب الذي وصفناه من بلوغ الدم
غايته في التزيد والحركة ليكون اخراجه في ذلك الوقت
اطبع لمادته وانفع لحميته واما الخريفي منهما فيجب

ان يبادر به ولا يؤخر لان الدم في ذلك الوقت
يكون في نقصان وفي الميل الى الجمود والانعقاد
فيكون اخراجه وفيه بقية من السخونة بحرارة الصيف
اصلح وانفع من ان يؤخر الى وقت يغلب البرد فيه
على الابدان ويتهيا للغلظ والجمود فيقل الانتفاع
باخراجه في ذلك الوقت واذا اتخذ التدبير
في باب الاستفراغ بان يكون الفصد واخذ الدواء
المسهل معا فالاصلح الاصوب ان يقدم الفصد
على اخذ الدواء ليكون الاقدام عليه في وقت
استحكام قوة البدن ولان الاخلاط الاخر منبثة
بالدم فربما اغنى اخراجه بخروج ما يخرج معه من تلك
الاخلاط عن المعالج بغيره فان وجد مغنيا عن ذلك
والا نظر الى ما يغلب على البدن منها بعد اخراجه فيخرج
منه بالدواء الذي هو خاص مستصلح له فاما اذا قدم
اخذ الدواء فان قوة البدن تضعف وترق باخذ

الدواء واذا لحمل عليها بعد ذلك بالفصد واخراج
الدم كان خليقا لاستيلاء الضعف عليه فلذلك
يجب تقديم الفصد ويجب ان يعقب الفصد
بتناول الاغذية الجيدة الغذاء والتنمية للبدن
من ماء اللحم وصفرة البيض والشراب الجيد بالقدر
المعتدل منه ليزيد ذلك في قوة البدن ويمنع
من تناول الاغذية التي تورث السدد وتولد
الغذاء الردي من نحو البقول والفواكه وما اشبهها
ويجب ان يجتنب وقوع الفصد بحال الخوى او امتلاء
او في حال خمار او يعقب تناول دواء قرب العهد
منه او يعقب جماع او في حال تمكن قوة غضب
او حزن من الانسان فان هذه كلها احوال يكره
الفصد فيها ويخوف اذا اقدم عليه في شي منها
تعقب ضرر وآفة يخلصان الى البدن منه فهذه
المعاني التي ذكرناها مشتملة على جمل ما يحتاج

الى استعماله من التدبير في باب المداواة والعلاج
واعادة الصحة ومنها كفاية في بلوغ الغرض الذي
قصدناه وتمت بهذا الباب وبما تقدمه من الابواب
المقالة الاولى من الكتاب بحمد الله ومنه وصلى
الله على محمد رسوله وعلى آله وصحبه وسلم تسليما
دائما الى يوم الدين

بسم الله الرحمن الرحيم

المقالة الثانية من كتاب مصالح الابدان والانفس

وهي ثمانية ابواب الباب
الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير
مصالح الانفس الباب الثاني في
تدبير حفظ صحة الانفس عليها الباب
الثالث في تدبير اعادة صحة الانفس اذا فقدت
اليها الباب الرابع في ذكر الاعراض
النفسانية وتعديدها الباب الخامس
في تدبير صرف الغضب وقمعه الباب
السادس في تدبير تسكين الخوف والفزع
الباب السابع في تدبير دفع الحزن
والجزع الباب الثامن في الاحتيال
لدفع وساوس الصدر واحاديث النفس

الباب الاول في الاخبار عن مبلغ الحاجة الى تدبير مصالح الانفس

قد انبأنا في المقالة الاولى
من هذا الكتاب على ما تدعو الحاجة الى معرفته
واستعماله في تدبير مصالح الابدان وحفظ الصحة
عليها اذا كانت موجودة واعادتها اليها اذا فقدت
بعارض يعرض لها من العلل والاسقام بالقول
المجمل الذي يعرف معه الناظر فيه ما يجب
ان يجري عليه تدبيره في معاني الاغذية
والادوية لاستدامة السلامة واستبقاء الصحة

ونحن نقصد في هذه المقالة للاخبار بوجه تدبير
مصالح الانفس وحفظ قواها على سبيل الصلاح
والاعتدال وجهة التدبير في نفي الاعراض
النفسانية التي تعرض لها وبدا فنقول ان الانسان
لما كان مركبا من بدن ونفس صار يوجد له من قبل
كل منهما صلاح وفساد وصحة ومرض وسقم واعراض
تعرض له في صحتها فتفسدها عليه وتنسب اليه
خصوصا فالاعراض التي تعرض للبدن فتفسد صحته
هي مثل الحمى والصداع وساير الاوجاع التي تعرض
له في كل من اعضائه والاعراض النفسانية هي مثل
الغضب والغم والخوف والجزع وما اشبهها وهذه
الاعراض النفسانية هي الزم للانسان واكثر اعتراء
له من الاعراض البدنية وذلك ان الاعراض البدنية
قد يسلم الواحد بعد الواحد منها حتى لا يكاد يعرض له
في اكثر ايام عمره منها او من عامتها شيء فاما الاعراض

النفسانية فان الانسان مدفوع في اكثر اوقاته
الى ما يتاذى به منها اذ ليس يخلو في كل امر احواله
من استشعار غم او غضب او حزن وما اشبهها من
الاعراض النفسانية الا انه ليس قدر ما يصل منها
الى كل واحد من الناس قدرا واحدا فانهم مختلفون
فيما يحصل اليهم من هذه الاعراض وذلك ان
كلا منهم انما ياخذ منها بحسب مزاجه واصل تركيبه
في القوة والضعف فمنهم من يلفى سريع الغضب
ومنهم من يلفى بطيء الغضب وكذلك منهم من يشتد
خوفه وجزعه من الشيء الهايل ومنهم من يكون
متجلدا رابط الجاش وكذلك توجد احكام النساء
والصبيان واصحاب الطبايع الضعيفة مخالفة لاحكام
الرجال الاقوياء الطبايع في قدر ما يخلص منها الى
كل منهم الا انه لا بد ان ياخذ كل بحظه منه فقل
ذلك فيه او كثر منه واشتد عليه او ضعف ومن

اجل ذلك لا يستغني احد من الناس عن تقديم
العناية بمصالح الانفس والاجتهاد فيما ينفي عنه
ما يعرض له منها مؤديه الى القلق وتنغص العيش
وتكون تلك الاعراض نظيرة الامراض الجسمانية
التي تعرض له فتؤلمه وتسقمه وتؤديه الى الحالة
المكروهة على ان الكلام في هذا الباب امر لم تجر
عادة الاطباء بذكره وايقاعه في الكتب التي
كانوا يؤلفونها في الطب ومصالح الابدان
ومعالجات العلل العارضة لها وذلك لان القول
ليس هو من جنس صناعتهم ولان معالجات الامراض
النفسانية ليست من جنس ما يتعاطونه من الفصد
وسقي الادوية وما اشبههما من وجوه المعالجات
غير انهم وان لم يفعلوا ذلك ولم تجر العادة به منهم
فان اضافة تدبير مصالح الانفس الى تدبير مصالح
الابدان امر صواب بل هو مما تمس الحاجة اليه

وعظم الانتفاع لاشتباك اسباب الابدان
باسباب الانفس فان الانسان انما هو من نفسه
وبدنه وليس يتوهم له بقاء الا باجتماعهما لتظهر
منه الافعال الانسانية فهما يشتركان في الاحداث
النائبة والالام العارضة وكما ان البدن اذا
سقم والم وعرضت له الاعراض المؤذية
منع ذلك قوى النفس من الفهم والتمييز وغيرهما
ان تفعل افعالها على وجهها ويتعذر معها الانسان
للقيام بها بفعلها ويؤذيها كان في ذلك ما يشغل
الانسان عن الاستمتاع باللذات البدنية واخذ
شيء منها على سبيله ووجد عيشه مكدرة وحياته
منغصة عليه بل ربما اداه تحامل الالام النفسانية
عليه الى الامراض البدنية واذا كان ذلك كذلك
فكل انسان محتاج وخصوصا من تغلب عليه الاعراض
النفسانية المؤذية الى ان يعلم كيف جهة التدبير

في مقابلتها بما ينفيها او يقلل منها واذا وجد ذلك
مجموعا له مضافا الى ذكر مصالح الابدان في كتاب
او امكنه ان يعرف ما يلزمه الحاجة اليه من ذلك
فيداوي نفسه به مما يعتريه من تلك الآلام
واستغنى عن تطلب تلك الاشياء في المواضع
التي توجد متفرقة فيها من كتب الحكماء واهل المواعظ
والتبصير ثم لعله لا يقدر على ان يجد ما يحتاج
اليه من ذلك مجتمعا له في كتاب واحد يكون
رجوعه فيه اليه فقد علم ان مطلب ذلك يعسر
ولا يتسهل السبيل نحو تسهيلها الى تدبير مصالح
الابدان وحفظ الصحة عليها واعادتها اليها فان
كتب الاطباء في ذلك كثيرة ولهم فيه اقاويل
مشروحة وان لم يكن مذهبهم تسهيلها فيها المذهب
الذي نحوناه في الايجاز والاختصار والتخريج
له على جهة الوصية والتذكرة فاما هذا النوع

الذي هو تدبير مصالح الانفس فلا نعلم احدا قال
فيه قولا مشروحا وانما بقدر الحاجة فنحن نتكلم
فيه بما بلغه المعرفة وبالله التوفيق

الباب الثاني في تدبير حفظ صحة الانفس عليها

ان للنفس الانسان صحة وسقما كما ان لبدنه
صحة وسقما فصحة نفسه ان تكون قواها ساكنة
ولا يهيج به شيء من الاعراض النفسانية ولا يغلب
عليه كالغضب او الفزع او الجزع وما نحن ذاكروه
منها عند تعديدنا اياها فيكون سكون النفس منها
صحتها وسلامتها كما ان صحة البدن وسلامته يكونان
بان توجد الاخلاط التي فيها من الدم والمرتين
والبلغم ساكنة ولا يهيج شيء منها فيغلب على غيره
فكما انه يجب ان يبدأ في باب مصلحة البدن بحفظ
صحته عليه ثم يتبع ذلك باعادة صحته اليه اذا
فقدت كذلك يجب في مصلحة النفس انه يبداء

يحفظ صحتها عليها اذا وجدت واذا كانت صحتها انما هي
في سكون قواها كما وصفنا فينبغي لمن اراد حفظ الصحة
ان يجتهد في استدامة سكون قوى نفسه وان
لا يهيج به منها هائج وكما ان البدن انما يحفظ صحته
عليه بوجهين احدهما ان يصان عن الآفات
الخارجة كالحر والبرد والنكبات المؤلمة والآخر
ان يصان عن الآفات الداخلة وهو ان لا يترك
شيئا من اخلاطه الاربعة يهيج به فيغلب سواه وذلك
بتعديل الغذاء واخذ التام واجتناب الضار منه
وبما يتبع ذلك من المعاني التي ذكرناها في المقالة
الاولى في باب حفظ صحة البدن كذلك النفس
انما تحفظ صحتها عليها من وجهين احدهما ان تصان
عن الاعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها
من الاشياء التي يسمعها الانسان او يبصرها
فتقلقه وتضجره وتحرك منه قوة غضب او فزع او

غم او خوف وما اشبه ذلك والآخر ان تصان
عن الاعراض الداخلة التي هي التفكر مما يؤديه
الى شيء مما وصفنا من هذه الاعراض فيشغل قلبه
ويقسم ضميره وليس يتهيأ له ذلك الا بمعنيين
احدهما ان يشعر قلبه وقت سلامة نفسه وسكون
قواها ما اتسقت وجبلت عليه احوال الدنيا من
ان احدا لا يصل فيها الى تحصيل ارادته ونيل نهاية
على سبيل ما يتمناه ويهواه من غير ان يشوب كلا
من ذلك شائبة تنغيص وتكدير او يعرض له فيه عارض
اذى او مكروه ويعلم ان هذا هو ما استمر عليه
الطباع وجرت به العادة فلا يطلب من دنياه
ما ليس في اصل بنيتها ويدع لمعرفته لذلك الا
في وجوه معاملاته ومعاشراته لمن هو فوقه او مثله
او دونه ويتغافل عن كثير من الامور التي ترد عليه
بخلاف مراده ويجتنبه ما وسعه ذلك وجاز ان يغضي

عنه ولا يعود نفسه ان يضجر لكل صغير من الامور
التي يسمعها او يبصرها ويتبين من الحوادث التي تقع
بكراهيته فانه اذا عود احتمال الصغير ومقاومة النفس
عليه صار ذلك عادة له في احتمال ما هو اجل شانا
واعظم خطبا من المهمات التي تبدهه والمكاره
التي ترد عليه ويكون حاله في ذلك حال من يرتب
نفسه على احتمال الاذى اليسير من الحر والبرد
والالام النكايات وترك اظهار الجزع لكل منها
حتى تستمر طباعه على ذلك ويصير احتمال اليسير
منها سببا لاحتمال ما هو اكثر واعظم منه اذا
ابتلي به او دفع اليه فان هذه هي السبيل في رياضة
الابدان وهي السبيل في رياضة الانفس والمعنى
الاخر ان يعرف بنية نفسه ومبلغ ما عندها
من الاحتمال للامور الملمة الواردة عليه فان لكل
انسان مقدارا من قوة القلب او ضعفه وسعة الصدر

او ضيقه فمن الانفس ما يوجد فيه محمل الخطوب
العظيمة حتى لا يبدهه شيء منها ولا يضعف منه
ومتسع لاشغال كثيرة مهمة حتى يتفرغ لكل منها
ويقابله بما يخفف عنها من الحيل ومنها ما يوجد فيه
من الانخزال لكل ما يهجم من الهموم حتى تدهشه
وتحيره وتخجله وتشبك انحلال القوة من كل
ما يلم به من النوائب حتى تكربه وتضيق عليه مذاهب
التصرف والاحتيال وحتى تؤديه الى حال
تعقبه علة في البدن مضرة به فاذا عرف الانسان
طبيعته ومنتهى قوتها ومبلغ استقلالها بالامور
بنى على حسب ذلك تدبيره في مطالبه ومقاصده
ملكا كان او سوقة فان وجد نفسه مستقلة بعظائم
الامور مقومة بجلائل الخطوب تعرض لذلك وان
احس منها بقصر بنية او ضعف تركيب في اغراضه
ومقاصده تجنب وجوم المخاطرات وانواع التهورات

وما يتعاطاه ذوو الأنفس القوية والصدور الواسعة
والطبائع المستحصفة وجعل غرضه فيما غرض
من تحصيل سلامة النفس ودعتها وراحة القلب
وطمأنينته مع فوت كثير من الآمال والرغائب
أحب إليه وآثر عنده من نيل أوفر الحظوظ منها
مع ركوب المخاطرة وحمل النفس على التغرير والتعرض
لما أن دفع في عقباه إلى خلاف ما يحبه ضاق صدره
وقلقت له نفسه لربما من أصابه بضرر عظيم ينال له
في نفسه وبدنه فإنه متى لزم هذا المذهب في
البابين اللذين وصفناهما طابت عيشته ودامت
راحته وحصل الحظ الأوفر من سلامة نفسه
وحفظ عليها صحتها واستكمل بذلك السعادة
الدنياوية لأن كمال هذه السعادة إنما هي في صحة
البدن والنفس وراحتهما واندفاع الآفات
والمكاره عنهما مدة الحياة في هذه الدنيا ومتى خالف

هذه الطريقة في مطالبه ومقاصده تنغصت عليه
حياته وتكدرت عيشته واجتلب إلى نفسه
الأمراض النفسانية التي تضجره وتقلقه كما يجتلب
الأمراض البدنية إليه من لا يصون نفسه من الآفات
الخارجة ويتناول من أغذية المطاعم والمشارب
وغيرهما من حاجة الأبدان أكثر مما تحتمله قوته
وتستقل به طبيعته

الباب الثالث
في تدبير إعادة صحة النفس إذا انصرفت إليها

إن الذي ذكرناه من حفظ سلامة النفس عليها
أمر ليس يتهيأ في كل الأوقات والأحوال
إذ كان غير ممكن في طبيعة الإنسان أن يحفظ
قوى نفسه على سبيل السكون والهدوء حتى لا يهيج
به هائج من أعراض الغضب والفزع والجزع وما
أشبهها من الأعراض النفسانية وهي من دنياه
في دار هموم وأحزان ومحل نوائب ونكبات

ولا يزال يرد فيها عليه من حوادث الامور ونوازل
الخطوب ما يقع بخلاف محبته وضد ارادته كما انه
غير ممكن في معنى بدنه ان يخلو من الاعراض البدنية
حتى لا يعرض منها شيء في اعضائه يؤذيه ويؤلمه
فان سلم مما يكون منها في كثير من الاوقات لم يسلم
مما يصغر بل الامر في الاعراض النفسانية وتعاقبها
على الانسان في عامر اوقاته اقوى منه في الاعراض
البدنية فان الانسان ربما بقي مدة من الزمان
لا يعرض له فيها وجع من الاوجاع البدنية تصيبه
في بعض اعضائه ولا يكاد يمضي به يوم لا يرد عليه
فيه ما يحرك منه قوة غضب او ضجر او حزن
او غيره وذلك للطف جوهر النفس وسرعة تغيرها
وكثرة استحالتها من اجل ما وصفناه يلزم الانسان
الحاجة في مصالح نفسه الى تعهد قواها لئلا
يهيج به منها شيء واذا هاج منها شيء بادر بتسكينه

ورده الى افضل احواله وكما ان معالجة البدن
اذا عرض له عارض كالحر او سعير انما يكون بشيء
جسماني يجانسه من اصناف الاغذية والادوية
يستصلح به ذلك الفساد وينفي ذلك الاذى
كذلك معالجة النفس اذا عرض لها عارض هيجان
من احدى قواها انما يكون بشيء روحاني يجانسها
وكما ان العلاج البدني اما ان يكون بشيء من داخل
كالاحتماء والامتناع مما لا يجب تناوله ومد
اليد اليه واما ان يكون بشيء خارج مثل ما وصفنا
من الاغذية والادوية وكذلك معالجة النفس
مما يعرض لها اما ان يكون بشيء من داخل وهو فكرة
يثيرها الانسان من نفسه فيقمع بها ذلك الهائج
ويسكن ذلك الهائج واما ان يكون بشيء خارج
وهو كلام يعظه به غيره فينجع فيه ويعمل في تسكين
الهائج واصلاح الفاسد من قوى نفسه فالانسان

المعني بصلاح نفسه جدير بان لا يخليها من تعهدها
بهذين الوجهين لكيلا يتسلط عليه من الاعراض
النفسانية الردية ما ينغص به عليه عيشه وربما
اداه عند افراطه عليه الى بعض العلل البدنية عند
اندفاعه الى شي منها من خارج كالاغذية والاشربة
واما مكلفة الطبيب القايم بمداواته يوجد في
اكثر الاحوال انفع له وارد عليه من المعونة التي
تخلص اليه من داخل بضبط بدنه واحتمايه كذلك
الحكم في الاعراض النفسانية من ان المعونة التي
تلحقه من خارج بالعظة والتذكير يوجد انجع واعمل
فيه وارد بالنفع والعايدة عليه لمعنيين احدهما
ان الانسان يقبل من غيره اكثر مما يقبل من نفسه
وذلك ان رايه في كل الاحوال مغلوب بهواه واهله
ممتزج بالاخر والثاني ان الانسان في وقت اهتياج
عارض من الاعراض النفسانية به مشغول بما يقاسيه

من ذلك العارض مقهور على عزمه ورايه مفتقر
الى من يلي عليه تدبير امره واصلاح فساده وحاله
في ذلك شبيهة بحال الطبيب الذي يعتل علة
جسدانية فيشتغل بها عن التطبيب لنفسه ويفتقر
الى طبيب آخر يقوم بمداواته ومعالجته ومن اجل
ما وصفناه كانت العادة جرت من الملوك الحزمة
بان تكون بحضرتهم حكماء يداوون منهم الاعراض
النفسانية اذا هاجت نحو الغضب والفزع والضجر
بالوصايا والمواعظ فيقبلونها منهم وينتفعون بسماعها
والعمل بها وكانوا يرتبطونهم لذلك كما يرتبطون
الاطباء حذا فايراوون منهم الاعراض البدنية اذا
اصابهم شي منها علما منهم بانه لا غنى بهم عن افناء
الصنفين معا وان الحاجة الى احد الصنفين في وقت
الحاجة الى ان يكون لكل منهما غذاء ودواء في نوعه
ومن جوهره على ان المعونة التي تلحق الانسان من خارج

في نفي الاعراض النفسانية وان كانت ردوا انفع
فانه ليس يستغني مع ذلك عن معونة يلحقه من داخل
بوصايا فكرية تنهيا ان يقمع بها الاعراض النفسانية
اذا هاجت فيجمعها في نفسها في وقت صحتها وسكون
قواها ويستودعها قوة الحفظ منها ليخطرها بباله
ويعظ بها نفسه اذا لم يحضره واعظ مذكر من خارج
كما يفعله المحتاط في الاعراض البدنية لنفسه
بان يطلب ادوية تصلح للامراض البدنية فيجمعها
ويستودعها خزانته لكي ان عرض له عارض من
الامراض والاوجاع في وقت لا يحضره فيه طبيب
يعالجه تناولها لينتفع بها وينزع اذى العارض
عن نفسه ولذلك يجب ان نجمع في هذه المقالة
من الكتاب الوصايا التي قد يجب ان يستعمل في
معالجة الامراض النفسانية التي نسميها ونحصيها
في الباب الذي يتلو هذا الباب في مواضعها

وقت الحاجة اليها فينتفع بها ان شاء الله تعالى

الباب الرابع في ذكر الاعراض النفسانية وتعديدها

اذ وصفنا جهة
التدبير في معالجة الاعراض النفسانية فمن
الواجب بعد ذلك ان نصف ما هي ونعددها
كما فعلها الاطباء من ابتدائهم في كتبهم بتعديد
الامراض البدنية وما بينها ثم العود بعد ذلك في
وصف ما يعالج به كل منها فنقول ان الاشياء
التي تنسب الى النفس كثيرة منها قوى فاضلة
كالعقل والفهم والحفظ والاخرى مسترذلة
هي اضداد لها ومنها اخلاق محمودة كالعفة
والسخاء والكرم والاخرى مذمومة مضادة لها
ومنها اشياء عارضة تنفع وتنقضي سريعا كالغضب
والفزع وما اشبههما والمقصود منا فيما نصفه مما
يضاف الى النفس انما هو الشيء الاخير يعني الاعراض

التي تحدث وتزول لانها هي التي تتصل اسبابها
باسباب البدن فتقلبه وتغيره او تؤثر فيه آثارا
كثيرة ما ترجع بالضرر عليه فقد علم ان لكل واحد من
هذه الاعراض النفسانية تاثيرا في البدن تغيير
تغييرا ظاهرا قويا وذلك مثل ما يفعله الغضب
الشديد في الاحيان من الاختلاط والارتعاش
للبدن واصفرار اللون وشبيه بذلك ما يفعله
الفزع والخوف حتى يسخن البدن عند ذلك او يبرد ويحدث
فيه احداث موحشة المناظر فاذا وجد من اعراض
النفس على هذه السبيل فواجب على المعني بصلاح
بدنه ان يدبر في دفعه عن نفسه وتسكين ما يجده
تدبيرا يكفيه مؤونته ويقيه غايلته فنقول ان الذي
يعم هذه الاعراض المؤذية وهو لها كالاصل
انما هو الغم وهو معتد لجميعها وموجود مع كل
منها كالغضبان فانه يغتم من الامر ثم يغضب بسببه

وكذلك الجزع والخايف وضد الغم السرور فانه
اصل لكل ما يوجد له الانسان مرتاحا ومبتهجا فالغم
من اعراض النفس موضوع بازاء كل مكروه يخلص
الى الانسان والسرور موضوع بازاء كل محبوب
يناله فالغم اقوى اسباب مرض النفس والسرور
اقوى اسباب صحتها ولذلك يجب على المعني بصلاح
نفسه ان يجتهد في نفي الغم عنها واجتلاب السرور
اليها كما يجب على المعني بمصلحة بدنه ان يجتهد في نفي
الاسقام عنه واجتذاب الصحة اليه ونقول بعد
ذلك ان من اعراض قوى النفس التي تتولد من الغم
الغضب وهو عرض يبلغ في تهييج الانسان واقلاقه
واثارة الدم في جسده وتغيير لونه وتحريك بدنه
بالحركات المضطربة الموحشة ما لا يبلغه غيره من
اعراض النفس حتى يخرجه الى مثل صورة المجنون وربما
يسخن الجسد في حال الاستشاطة له تسخينا يعقب

للحمى والحرارة المستبطنة للقلب المستولية عليه
ثم من قوى اعراض النفس الفزع وهو عرض يعترى
الانسان من شيء ومخافته اياه فالخوف مقدمة للفزع
والفزع افراطه واذا قوى ربما وقع على الانسان منه
القلق حتى يصفر لونه لغوور الدم من ظاهر جسده
الى باطنه وترتعش اطرافه من يديه ورجليه حتى
لا يتماسك وتتعطل عن افعالها وتدهش الانسان
ويتحير حتى يعجز عن وجه الاختيار للتخلص من الشيء
الذي يخيفه ويفزعه وربما عرضت له في مثل تلك
الحال لذعلة بدنية قوية لتموج اخلاط بدنه واضطرابها
وزوال كل منها عن سبيل الاعتدال وانما يعترى
الانسان هذا العرض الذي هو الفزع ومقدمته
الخوف من شيء يفكر فيه ويروعه تخيله في نفسه او
من شيء ينظر اليه يهوله منظره او من شيء يسمعه
كصوت شديد يتأدى الى سمعه فلا يحتمله لشدته

وجهارته فينخلع قلبه او خبر يرد عليه يكون تحته
امر مكروه ومخيف فيرتاع لذلك ويتغير منه نفسه
حتى يتأدى الى الحالات التي وصفناها وما يشبهها ومن
قوى اعراض النفس الجزع وهو عرض يعترى الانسان
من فقد محبوب من اهل او مال او شيء يحل موقعه
منه فيكون عزيزا عليه محببا اليه فيألم نفسه لفقده
ويعتريه لذلك حزن ثم يشتد ذلك الحزن حتى
يصير جزعا فحال الجزع مع الحزن كحال الفزع مع الخوف
وذلك ان الجزع انما هو شدة الحزن كما ان الفزع انما
هو شدة الخوف والجزع عرض يؤثر في الانسان آثارا
موحشة من الاقلاق واعدام الصبر حتى يخيل الذي
يغلب عليه هذا العرض في عين الناظر اليه باوحش
هيئة ويقدم على افعال تحاكي الجنون من مثل لطم
الوجه ونتف الشعر والصراخ وتمزيق الثياب وامور
ليس لها نظام دالة على ارتفاع حكم العقل والحجا عن

مآلجها وكثيرا ما يؤدي ذلك متعاطيه الى علل
بدنية تهتاج به وتؤدي في تلك الحال حتى يصعب
عليه تلافيها ويشتد عليه معالجتها ومن قوي اعراض
النفس الوسواس الذي يعتلج في صدر الانسان
وتثير منه الخواطر الرديئة وينغص عليه عيشه ولا يكاد
يتهنأ معها بلذة من لذات بدنه حتى تشاوطها على وجهها
وهذا المرض هو الذي يدعى حديث النفس وهو من
قوي اعراضها هذه المعاني التي ذكرناها هي الاعراض
النفسانية التي قلنا انها تتصل بمضار الابدان وتؤدي
في بعض الاوقات الى عللها وهي نظيرة الاوجاع
التي تهيج بالانسان في اعضاء بدنه فتولمه وتقلقه
وتمنعه من تناول الاغذية والمرافق الجسدانية والاستمتاع
بشي منها فكما تلزم الحاجة في المصالح البدنية الى
مداواة تلك الاوجاع بما يقمعها من الادوية ويبرئها
من الاسقية كذلك تلزم الحاجة في هذه الاعراض
النفسانية التي هي وجاعها الى مقابلتها من العلاجات
التي بينا ما حدها وجهتها في الباب المتقدم
بما يشفيها ويخلص من مكروهها ونحن ذاكرون ما يجب
ان يقابل به كل منها فيما يتلو من القول ان شاء الله تعالى

الباب الخامس في تدبير صرف الغضب وقمعه

ان مما يجب الابتداء من
الاعراض النفسانية التي قدمنا ذكرها الغضب
وذلك انه عرض كثيرا ما يعتري الانسان وينالد
اذا ما حي ربما عرض له في اوقاته المتقاربة من ايام
بسبب معاشرته لخدمه واتباعه وحاشيته ان كان
من اوساط الناس وسوقتهم وان كان من الملوك
والسلاطين فلسبب معاشرته لرعيته والذين هم
في ضمن سياسته ما يدفع اليه من سوء الادب
او قلة طاعته من قبلهم لا سيما اذا كان الانسان
بطباعه متجوزا قليل الاحتمال سريع الاهتياج

ويوجد هذا المرض الذي هو الغضب متسلطا عليه
متمكنا فيه فانه يحتاج عند ذلك ان يعنى بمداراة
نفسه منه وصرفه عنها لئلا ينتقص عليه عيشه
ولا تكثر بوادره التي يستعقب منها الندم في معاملاته
ومؤاخذاته ان كان سلطانا مبسوط اليد في الاشغال
والابشار وان كان من اوساط الناس فعند ما يتهيأ
له الاقدام عليه ويجتنب ما يكون له من الخدمة
والبطانة الذين يجوز له الحكم عليهم وبسط اليد
فيهم واحوج الناس الى التحرز من فلتات الغضب
والعناية برياضة نفسه ودفعه عنها الملوك للسبب
الذي بيناه ويحتاج المعنى بقمع امر الغضب الذي
يستظهر بها من خارج على نفسه في ذلك بمعونة
من خارج وبمعاون من داخل فاما المعونة التي يستظهر
بها فيرتب لنفسه قوما من خاصته نطلق لهم وعظه
وتذكيره وتبصيره فضيلة العفو والصفح وما في ذلك

من حسن الاحدوثة في العاجل وجزيل الثواب
في الآجل اذا راوا الغضب قد اقبل يهيج منه لينكر
تلك الغلطة منها ويأذن لهم في الشفاعة لمن يخافون
اقدامه عليه بادب او عقوبة فان ذلك مما ينتفع
به في حال اختلاطه واستشاطته وعجزه عن ضبط
نفسه ومقاومة الهائج منه فان مثل ما يستقبل
الغضب المهتاج به من المسئلة والشفاعة مثل
ما يقابل به غليان القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن
فورانها ولم تزل من عادة الملوك الافاضل ان يحضروا
مجالسهم العامة والخاصة من يوجبون لهم هذه
الرتبة فيعظم انتفاعهم بها واما المعاون التي يستظهر
بها من داخل فهي الحيل من الفكر التي يعدها ليخطرها
بباله فيتعظ بها فمنها ان يفكر في وقت سكون نفسه
وعدم توقد الغضب انه عرض ان لم يبادر في اوقات
اهتياجه بضبط نفسه عنه وتركه يتمكن منه لم يملك

بعد ذلك على تلافيه وفاته امره وخرج الامر
من ملكه وان مثله في ذلك مثل النار التي تبتدي
في الاتقاد من انه يتهيأ اطفاؤها بايسر المؤونة
اذا تودرت فان تركت حتى تعظم وتضطرم صعب
الامر بعد ذلك في اطفائها ولعله لا يقدر على
ذلك حتى ياتي بالاحراق على ما يقع فيه وكمثل الفرس
الذي يقصد للجماح براكبه فان ثنيه في اول الامر
يتهيأ له ضبطه وان تركه حتى يتمادى به الجماح اعجزه
امساكه فاذا جعل هذه الفكرة منه على بال رجع اليها
في اول ما يحس من نفسه حركة الغضب قبل ان
يستشيط فيتهيأ له ان يستقبل من امره في ضبط
نفسه ما لا يتهيأ له في استدباره ومنها ان يفكر
فيما يجنيه كثير من الناس على بدنه لشدة الغضب
وما يتبعها من الاحماء والغيظ والارتعاش والقلق
والزمع من الاعراض الرديئة التي ربما هيجت فيه امراضا

من جنس الحرارة يصعب عليه معالجتها فلا يرضى
لنفسه بان يكون من حيث يقصد شفاء غيظه
والاساءة الى غيره بالايلام اياه يبدا بالاساءة
الى نفسه فيكسبها الما بعلة تزيد كثيرا في الشدة
والصعوبة على الالم الذي يريد ان يحله بغيره فانه
اذا فكر في هذا الباب عند احساسه باوائل
هيجان الغضب كان حقيقا ان ينفعه في قدرته
على ضبط نفسه نفعا بينا ومنها ان يفكر في بوادر
الغضب التي كانت لكثير من الملوك وغيرهم
اقدموا بها على امور عادت باعظم الضرر عليهم
في امر دينهم ودنياهم ولم يتهيأ لهم تلافي
الفارط ولا تدارك الفائت فيما جنوا على انفسهم
فاستعقبوا ما لم ينفعهم من الحسرة والندامة فلا
يرضى لنفسه بالاندفاع الى ما يحدث به الاحدوثة
من غيره ويحمل نفسه على ضبطها والتثبت في امره

ليكون اقدامه على ما تدعوه اليه قوة الغضب اقدام
من يستاني بامره ويكون على علم بما ياتي ويذر ولا
يقدم على امر يغضب منه ما يكتسبه ندما فانه اذا فكر
في هذا الباب عند احساسه هيجان الغضب
كان جديرا بان ينتفع به في ضبط نفسه ومنها
ان يفكر في فضيلة الحلم وموقعه من الفضائل
الانسانية وانها من اشرف المناقب التي وصفها
الملوك وسادات الناس وعظماؤهم واجلها اهل
وما خلق الناس الذين وسموا به وكفوا به سورة الغضب
وحميته واستعملوا العفو والصفح من جميل الذكر
والثناء واقتنوا بذلك من المآثر التي طاب نشرها
عنهم ويمثل بين ما يقتضيه من وطر الغضب في اقدامه
وانتقامه وبين ما تكتسب نفسه من استعمال الحلم
والاناة من رتبة تلك المناقب ونيل تلك الفضائل
ليعلم ان ما يحصل على نفسه منهما انبل واشرف له واجدى

وارد عليه من شفاء غيظ لا يحصل له فضيلة بل
لعله يكتسبه ماثما ويورثه ندما فانه اذا خطر بباله
هذا الباب وقت هيجان الغضب منه لم يعدم
الانتفاع به ومنها ان يفكر في ان شدة الانتقام
وسرعة المؤاخذة مما ينفر قلوب الخدم والاتباع
على الرئيس وقلوب الرعية عن الملك وان حمل ذلك
في العاجل على الخضوع والانقياد في الظاهر فانه
يكسب الاحقاد والضغاين في الباطن وان استعمال
العفو والتجاوز يوجب خلاف ذلك من تحبيب
الرئيس الى الاتباع والملك الى الرعية وايداع
قلوبهم المحبة والشفقة فتكون الطاعة من هذا الصنف
طاعة من داخل والطاعة من الصنف الاخر طاعة
من خارج والذين يطيعون الرئيس طاعة من داخل
وهي طاعة المحبة وهم حراسه من حيث يعلم ولا يعلم
والذين يطيعون طاعة من خارج وهي طاعة الرهبة

يحتاج الرئيس إلى الاحتراس منهم وبين الجاهلين
فرق بين وبين المنزلتين فضل لا يخفى على متأمل
والتفكر في هذا مما ينفع في قمع الغضب منفعة
ظاهرة ومنها ان يفكر الانسان ان من يعتريه الغضب
على من يملكه ويبسط يده فيه ويجوز حكمه عليه من
اتباعه وخوله بانه اذا كان متمكنا بمقدرته منه متهيئا
له معاقبته متى احب ذلك فليس لاستشاطته
وتغيظه وايذاء نفسه بالغضب معنى بل الاجود
عليه ان يسكن نفسه من القلق والاستشاطة
ويتربص بما يريد الاقدام عليه فور غضبه ثم يفكر
فيما انكره ممن اغضبه وينظر اليه بعين الانصاف
فيجعل مؤاخذته بحسب الاستحقاق وبقدر ما يجب
فيجتمع له في ذلك امران احدهما تحصيل زينة الحلم
والاناة والآخر بلوغ المراد في التغيير والانكار
متى احب ذلك وآثره ولذلك قال احد النبلاء

من الملوك في هذا المعنى قولاً محيطاً بجوامع ما
ذكرنا. وهو قوله ما غضبي على من املك وما غضبي
على من لا املك. هذه فكرة اذا خطرت بالبال
اعانت على قمع سورة الغضب ومنها ان يفكر في المقدم
من الخول والاتباع على امر ينكره منه لا يجوز ان
يكون غرضه فيه مراغمته ولا الاستخفاف بقدره
ولا الاحتقار بشانه اذ كان مما لا يسوغ للاتباع مع
الرؤساء ولا الاصاغر مع الاكابر بل انما يحمل
التابع على الذنب الذي يرتكبه اما شهوة غالبة
لا يضبط معها نفسه حتى يقدم منها على ما ينكر فيه
واما تقصير يدعوه اليه تهونه وتوانيه وان ما يرتكب
من الذنوب باحد هذين الوجهين فليس بعجيب
ولا مستنكر اذ كان كل واحد منهما الامر الذي
لا يكاد يعرى منه احد من تابع ومتبوع ورئيس
ومرؤوس بل حقه ان يرحم صاحبه على ضعف

نفسه وغلبة شهواته فانه اذا فكر في هذا المعنى
رق قلبه ولانت قساوته وسكن تموجه وعطفته
عاطفة الرحمة على من يريد الانتقام منه فهذه
ايضا فكرة نافعة في كف عادية الغضب وتسكين
هايجه ومنها ان يفكر في انه لا يكاد يعاقب بابا
من ابواب الاساءة والتقصير او ركوب شهوة او
الاخلال بواجب الا هو اذا رجع الى نفسه وجد
فيها من ذلك النوع الذي ينكره اشياء لو كان فوقه
من يتفقدها منه ويستقصي فيها عليه لنا له مثل
ما يريد ان ينال منه من هو تحت يده فلا ينبغي
مع تفكيره في ذلك من نفسه بان يشتد تغيظه
من امر هو شريك لغيره فيه ويستحق من يحس ان كان
له الشبيه بما يريد ان يحله بمن هو دونه فان ذلك
امر خارج من باب العدل والانصاف وهو المعنى
الذي اذا فكر فيه من يحس من نفسه حركة الغضب

اعانه على كف عزبه وبقيه ومما يحتال به لقمع سورة
الغضب ان يذكر نفسه ان كان المغضوب عليه
متحرما به وسبيله حرمته وخدمته وما سلف
من اخوانهما واحماوه اثارا ان كانت له فيهما
ليعطفه ذلك عليه ويسكن من فورة غضبه اذ كان
من الواجب ان يشفع بينهما الاحسان لا ينفي
الاساءة لا سيما اذا صادفت تلك الحرمة طبعا كريما
ونفسا حرة ثم مما يحتال للكف عادية الغضب ان
لا يقع بصره على من اغضبه فان نظره اليه مما
يزيد استشاطة عليه بل الاصل في حسم مادة
الغضب ان ينحيه عن وجهه ويتربص بمعاقبته
مدة فان مرور الايام بكل شيء مما يخلقه ويوهن
قوته فان كان مروره على غضب فلّ منه وان كان
على حزن سلاه واذهل عنه بالمواعظ التي ذكرناها
من المعاني التي اذا اودعها الانسان خلقه واخطرها

عند احساسه بحركة الغضب واهتياجه باله انقمع
بها وكانت علاجا تخلصه من الجنايات الكبيرة التي
يجنيها على من يسلم نفسه اليه إن شاء الله تعالى

الباب السادس في تسكين الخوف والفزع

قد ذكرنا موقع الخوف والفزع من الاعراض
النفسانية فيما ينال البدن من اذاهما ويخاف عليه
من ضررهما اذا افرطا وقلنا ان الفزع انما هو افراط
الخوف لانه ليس كل ما يخافه الانسان يبلغ به مبلغ
الفزع وانما يبلغ به مبلغ الفزع شيء يفكر فيه او يهجم به
او يقع بصره عليه من الاشياء المخوفة فيهوله حتى يؤدي به
الى الفزع ثم لا يكون ذلك الا من شيء يراه او يتوقع
نزوله به من قرب فاما الامر الذي يخاف وقوعه
بعد مدة متراخية فان الانسان اذا فكر فيه اغتم
ثم لم يجد في نفسه من شدة الخوف له ما يشغله
وذلك مثل تفكير الانسان في الهرم والفناء فانه

اذا اخطرهما باله اغتم له من غير ان يبلغ منه خوفه
لهما مبلغا يقلقه او يفزعه وكذلك اذا سمع الانسان
بخوف في موضع بعيد منه لم يخفه ذلك ما لم يكن
منه بالقرب وبحيث يقع بصره عليه والاشياء التي
يخافها الانسان كثيرة واجناسها مختلفة مثل خوف
ذي سلطان من العزل وخوف ذي مال من الفقر
وما سوى ذلك من الاحوال التي يخاف الانسان
ان يدفع اليها الا انه ليس شيء من المخاوف يفعل
في الانسان مثل خوفه على نفسه من حدوث حادث
يتوقع نزوله بها من قرب كالتلف والالم الشديد
فهذا هو الخوف الذي يقلق ويفزع ويغير الانسان
عن هيئته حتى يتبين ذلك فيه وكذلك قد يفزع
من صوت هائل يسمعه كالهدات والرعود والزلازل
ونحوهما من شيء ينظر اليه كالقتلى والجرحى واشباه
ذلك ومن خبر هكذا يتوهمه نازلا به عن قرب فكل

ذلك مما يقلق ويدهش والناس بعد تختلف طباعهم
في هذه ما ينالهم من الخوف والفزع لان منهم من
لا يتجب قلبه مما يرد عليه من ذلك بغتة لقوة بنيته
ومنهم من يرتاع له ارتياعا شديدا اذا اصابه منه شي
على البديهة من حيث لا يتقدم منه فيه فكرة وذلك
يكون لرقة الطبع وسرعة استحالة النفس ويوجد
ذلك في اكثر الحيوان من الخيل وغيرها كما يوجد
في الانسان فانا نجد في طباع كثير منها النفار
مما يسمع ويبصر حتى ينتفض ويرتعد منه مرة وتنحي
وتهرب عنه اخرى وما كان حكمه من هذا الباب
ان يعتري الانسان على البديهة فلا سبيل الى الاحتيال
لانه فعل الطبع واما ما يمكن الاحتيال له برياضة
النفس وتمرينها فهو ما يجب ان يبين وجوه الاحتيال
لتسكينه من تلك الحيل تفكير الانسان في ان توقع
كثير من المكاره ربما كان اشد من وقوعه فان المخاوف

اكثرها غير ضار ولذلك قالوا اكثر ما تخافه لا يضرك
وقيل اكثر الروع باطله ولذلك شبه الحكماء الامور
المخوفة التي يهابها الانسان الا اندفاع اليها بالضباب
الذي يتولد على وجه الارض فيخيل للانسان من بعيد
انه جسم كثيف ليس فيه متنفس ولا عمل للبصر في
ادراك شي من الاشخاص التي في جوفه فاذا افضى
اليه وداخله وجده شبيها بالهواء الذي فارقه
من امكان التنفس من احتماله اياها اذا توسطها وما
وقعوا من ذلك امر موجود بالتجارب والاعتبار
فانه ما من احد الا وقد مرت به احوال مكروهة
قاساها ووجد نفسه قبل وقوعه فيها من الاشفاق
والوجل في هيئة لم يجدها في مثلها عند اندفاعه
الى تلك الحال وتربطه اياها فيعلم ان احواله مما
يستانف من المخاوف التي تستقبله شبيهة باحواله
فيما مر به منها وكذلك يأخذ هذه التجربة من احوال

عزم في المكاره التي نالت اقوامًا فاحتملوها وهانت
عليهم ما قاسوا منها فانه يجد الحكم فيه مستمرًا على جهة
واحدة فان تفكره في هذا الباب مما يعينه على
صرف آفات الخوف عن نفسه ومنها ان يعلم ان
الشيء المخوف اذا كان مما يطمع في الاحتيال لصرفه
فان استشعار الانسان الخوف الشديد مما يدهشه
ويحيره ويمنعه من طلب حيلة لدفعه فيجتهد في ان
لا يمكن من نفسه شيئًا يكون هو سبب وقوعه فيما
يخافه ويحذره ومنها ان يستظهر على نفسه في دفع
امر الخوف عنها بقوة الغضب وهو ان يفكر في ان
اظهار الخوف والفزع من خور النفس وفشلها وانه
امر خاص لضعاف الانفس من النساء والصبيان
واشباههم فيغضب على نفسه ويأنف لها من ان توجد
عند حضور المخاوف في مثل احوال الذين لا يوجد عندهم
جلادة ولا صرامة ولا استقلال بالمكاره الواقعة

والشدائد النازلة فانه لا سلاح للانسان ابلغ في
هذا الباب واغنى عنه من استعانته بقوة الانفة
فقد علم انها هي التي تشجع قلوب الذين يحظون بمقاربات
الملوك والسلاطين من اهل الاحداث والجرائم
ويحملهم على الصبر العجيب واحتمال الآلام القوية
المتلفة وترك التضور منها ومنها ان يفكر ان استشعار
الخوف الشديد انما هو فعل الغر من الناس الذي
لا يعرف الاشياء بحقائقها ولم يستحكم منه تجارب
البصر بوقوعه على المناظر الفظيعة ولا تجارب السمع
في كثرة سماعه للاشياء التي تروعه ووقوعها في سمعه
وانه متى اتسعت معرفته وكثرت تجاربه قل ذلك
من خوفه للاشياء التي يخافها الغر الطفل ونفاره
عنها وذلك امر موجود بالاعتبار في الناس وكثير
من الحيوان فانا نجد الصبي الغر الصغير الذي
لم يستحكم منه قوة التمييز يفزع باشياء من الالوان

والاصوات وغيرهما حقها ان لا يخاف منها فيخاف
ويرتاع لها فيعلم ان ذلك لجهله بتلك الاشياء
وانها غير ضارة وانه لو وقعها حق معرفتها لكان موقعها
في ترك الاكتراث لها موقعها من البالغ الكبير
الذي يعرفها فلا يكترث لها ونجد الكبار من الناس
الذين لم تقع ابصارهم على الحروب والقتلى والجرحى
متى نظروا في بدء امرهم الى شيء منها هالهم ذلك
هولا شديدا وافزعهم افزاعا قويا واذا طالت
ممارستهم للحروب وصاروا من اهلها قل ارتياعهم
بعد ذلك للنظر الى شيء منها ولم يكد يؤثر فيهم
ومن اجل ذلك كان ما جرت العادة به في الذين
يرشحون لصناعة الحروب من ابناء الملوك وغيرهم
بان يخرجوا وهم اطفال الى معارك الحروب لتقع
ابصارهم من اول الامر على القتلى والجرحى وينشوا
على تلك العادة فلا يروعهم بعد ذلك النظر

الى شيء منها ومن هذا النوع امر الاطباء الذين
يباشرون اثر القروح والجراحات والبط والكي فانهم
متى اعتادوا مباشرة ذلك ومرنت ابصارهم عليه
لم يرعهم ما يروع الغفل من اهل تلك الصناعة
الذين لم تسبق لهم عادة بالنظر الى شيء من تلك
المناظر الفظيعة الموحشة وكذلك من هذا النوع
اعتياد الملاحين وركاب السفن النظر الى اهوال
البحر وامواجها فانهم لدوام مباشرتهم لذلك واعتياد
حواسهم لا ينالهم من روعته ما ينال الذي يبتدي
بالنظر اليه في اول الامر وكذلك حكم الذين يزورون
البقاع التي تكثر بها الزلازل فانهم لما اعتادوها صاروا
لا يكترثون لها ولا يحفلون بها ولا ينالهم من روعها
ما ينال اهل البقاع الذين لا يكون بارضهم الزلازل
او يطول عندهم ما يحدث فيها بين الازمان المتطاولة
وشبيه بما ظنناه اعتياد الانسان لنوع من الامراض

يفزع به كثيرا فانه في اول ما يعرض له يشتد خوفه
ونالمه منه حتى اذا تتابع عليه مرات وطال تجاربه
له في سلامته عليه قل اكتراثه بما يفزع به ولم يكد
يعبأ به هذا في فضل التجارب واغتباط الحواس
وللجهل بماهية الشيء في اختلاف الخوف الى الانسان
وللعلم به في دفع ذلك الخوف عنه مثل هذا الحكم
وذلك انا نرى الجاهل لماهية الشيء الذي يهول النظر
او السمع بما له من روعته ما لا ينال العالم بعلة
ذلك الشيء وشبهه مثل العالم باسباب كسوف
الشمس والقمر والزلازل فانه لا ينال من روعة
ابتدائها ما ينال الجاهل بتلك العلل وذلك من نوع
ما ذكرناه من خوف الصبيان الصغار من الاشياء
التي يفزعون منها وهي غير ضارة في طباعها وهذا
الذي وصفناه موجود في عامة الحيوان كما هو موجود
في الانسان وذلك انا نجدها في خوفها مما تخافه

انما توتى من قبل جهلها بماهية الاشياء التي تخافها
من نفار الخيل وغيرها من الدواب من تماثيل صورة
الاسد وغير ذلك وكفزع كثير من الطير من الاشباح
التي تنصب لها لكي تروعها فلا تقرب مما تخاف
اضرارها به فانها لو كان لها علم بماهية تلك الصورة
وتلك الاشباح وانها غير ضارة لما نفرت عنها
ونرى التجارب تعمل فيها فانها اذا ادنيت الى الشيء
الذي تنفر منه مرارا وعرض عليها حتى تعتاده وتألفه
اذهب ذلك نفارها وآمن خيفتها حتى تدنو منه
غير جافلة به ولا مكترثة به فاما الآفة التي تعتريها
من جهة جهلها بالشيء فغير زايلة عنها كما تزول
عن الصبي المترعرع اذا استحكمت منه قوة الفهم
والتمييز لانه ليس في طباع البهيمة ان تصير من
الجهل الى العلم كما يوجد ذلك في طباع الانسان
فيما وصفناه ما دل على ان ابلغ الحيل في تقليل

عرض الخوف والفزع من الاشياء انما هو استكثاره
من العلم والمعرفة بالاشياء ثم بتعويد حاستي سمعه
وبصره النظر الى ما يهوله نظره وسماع ما يكره سماعه
وحمله نفسه على مشقة ذلك مرات حتى يالفه
ويعتاده ثم يقل بعد ذلك اكتراثه ومبالاته
ويكون احتماله تلك المشقة رياضة لنفسه كما
تراض الدابة بالحمل عليها بالسوط حتى تدنو من الشيء
الذي تنفر منه ويكرر عليه نظرها مرات فتالفه
عند ذلك ويذهب عنها خلق النفار وآفته. **الباب
السابع في تدبير دفع الحزن والجزع** ان موقع الحزن
والجزع في الاعراض النفسانية موقع جليل عظيم
الشان فيما يرجع من ضررهما على الانسان اذا تمكنا
من قلبه وذلك بين بما يشاهد من حال الجزوع وتغيره
الى اوحش صورة واحداثه على نفسه احداثا كثيرة
اذا اعجزه الصبر واستولى عليه الجزع وقد قلنا ان

الجزع هو فرط الحزن وشدته فالجزع بمنزلة النار
الملتهبة والحزن هو كالجمر الباقي بعد سكون اللهب
وهو اعمل شيء في هلك البدن وتغيير قوى الشهوات
من النفس واذهاب بهائها ونشاطها وكان نفس
الانسان التي هي نور بدنه وضياؤه في حال استيلاء
الغم والحزن شمس قد كسفت وذهب نورها وبطل
اشراقها وفي جملة القول انه يفعل ضد ما يفعله
السرور فانا نرى وجه المسرور ضاحكا مستبشرا بهيا
مسفرا ونرى وجه المحزون على خلاف ذلك والحزن
انما يعرض لفوت محبوب كما ان للخوف يعرض من توقع
مكروه فالحزن متولد من مكروه ماض والخوف
متولد من مكروه مستقبل وهما اقوى الاعراض
النفسانية فاذا اجتمعا على الانسان لم يبقيا له
لذة حياة ولا طيب عيش واذا زالا عنه سعد بطيب
عيشه وفاز بلذة حياته ولا يجوز ان يزولا عنه

في الجملة وبكل وجه وهو في هذه الدنيا لانها دار
لا تخلو من الاحزان والمخاوف وانما ارتفاعها من شرائط
نعيم الآخرة ودار الثواب التي وصف الله تعالى
اهلها بانها لا خوف عليهم ولا هم يحزنون فادرج
في هاتين اللفظتين توفر كل محبوب عليهم وزوال
كل مكروه عنهم غير انا انما نريد بما نجري به من ذكر الخوف
والحزن في هذا الموضع ما قرب من الانسان من كل منهما
فاقلقه واعدمه الصبر فاما ما بعد منهما عنه مما هو
موجود في طباع الدنيا وبنيها فليس في ذلك حيلة
ولا الى دفعه سبيل والحزن على ضربين احدهما ما يكون
معروف السبب كانسان يعرض له الحزن من فقد
محبوب من اهل او مال او شيء خاص الموقع منه والآخر
مجهول السبب وهو غمة يجدها الانسان على قلبه
في عامة الاوقات تمنعه من النشاط واظهار السرور
وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات والشهوات من غير

ان يعرف لذلك الفتور والانكسار اللذين يجدهما
سببا يخيل بهما عليه فاما الحزن المجهول السبب
فانه يرجع الى الاعراض البدنية وتولده انما يكون
من قلة صفاء الدم ومن برده وغلظه وحيلة دفعه
اما من طريق العلاج الجسماني فتصفية الدم وتسخينه
وترقيقه بما يفعل ذلك من الاغذية والادوية
واما من طريق العلاج النفساني فبالتلطف لاجتلاب
السرور الى النفس بالمحادثة والموانسة والاستماع
بما تطيب النفس به وبما يحرك قوة السرور فيها من
السماع الطيب واشباه ذلك من المعاني التي بها
يفرح الانسان وينفي عن نفسه الهم واما الحزن
الذي قلنا انه معروف السبب ويكون تولده من قبل
التفكير في فقد محبوب او فوت مطلوب وهو الذي
قصدنا لذكر علاجه في هذا الباب فانما يحتال
لصرفه بحيلتين احداهما من خارج والاخرى من داخل

اما التي من خارج فوعظ الواعظين وتذكير المذكرين
فقد قلنا فيما تقدم ان ذلك هو طب الاعراض
النفسانية وانه نظير الاشياء التي يعالج بها الطبيب
في الاعراض الجسمانية من الاسقية والادوية
واما التي من داخل فابواب من الفكر يروض بها الانسان
نفسه ويجعلها سلاحا وعدة لصرف الغم والحزن
عن نفسه اذا اعتراه شيء منها لفقد محبوب او فوت
مطلوب فمن تلك الابواب ان يفكر فيما يمكن ان
لا يعقبه الحزن المفرط من علة بدنية تزيد باعظم
الضرر عليه فلا يرضى مع معرفته بذلك ان يضيع
نفسه التي هي المحبوب الاجل محبوبا سواه فقد
من اهل ومال او شيء مما يضن به ويشاح عليه وهو
ربما يريد كل شيء من المحبوبات لمكان هذا المحبوب
الاعظم الذي هو النفس فيعمل بافراط الحزن
في تلفها ويفيت به الاصل الذي كان ما فقد

فرعا له فيكون كمن يبيع ربحا يفوته براس ماله كله
وذلك هو اعظم الغبن وابين الخسران ومنها ان
يفكر فيما عليه بنية الدنيا وتاسيسها من انه لا يتفق
لاحد فيها عيش على تمام ارادته ومحبته حتى لا يفقد
محبوبا ولا يتعذر عليه مطلوبا وانه اذا كان كذلك
فان كل ما حصل له فيها من محبوب او صفاء عيشة فهو
فايدة وغنيمة فانه متى انزلها من نفسه هذه المنزلة
طاب له الاستمتاع بكل ما يخلص له من لذة ولم
يعظم حسرته على ما يفوته من طلبته وطابت له عيشته
مدة حياته في هذه الدنيا ومنها ان يفكر في انه
متى علم من نفسه قوة الصبر على رزية من الرزايا
كان ذلك اعظم التزيين عليه وذلك ان الدنيا
مملوة من الحوادث والنوايب فاذا كان من شان
الانسان ان لا يستقل قوته باحتمال تلك الحوادث
لم يزل في رزايا متتابعة تتضاعف عليه واذا رام

نفسه بترك الجزع فقد حسم بذلك مروة الرزايا
المستقبلة عن نفسه فلا يرضى بأن يحمل ثقله الصبر
الرزية الواحدة رزايا كثيرة بل يخطب من يحمل الرزايا
الكثيرة برزية واحدة ليستكمل بذلك السعادة ومنها
أن يفكر في أن إسلام النفس إلى الحزن والجزع في
النوازل والحوادث من فعل أهل الخور والمشك
الضعاف الطبائع كالنساء والصبيان وأن التجلد
والتصبر عليها من مذاهب أهل الحزم والكمال الذين
ابقوا لأنفسهم الأخبار المأثورة بما أخذوا أنفسهم به
من التجلد على النوائب والتلقي لها بالصبر والاستسلام
فبقيت لهم بذلك الأحاديث الجميلة وصارت
مآثرهم من بعدهم يثنى بها عليهم فلا يرضى لنفسه
بأن يختار ذلك المذهب الذميم الذي هو مذهب
أهل العجز والنقص على هذا المذهب الشريف الذي
هو مذهب أهل الحزم والفضل والكمال والنبل

ومنها أن يفكر في أن نفسه إذا كانت هي الأصل
ولها يريد كل محبوب وبسبب بقائها يتكلف كل مطلوب
متى سلمت له فكل ما سواها صغير مع بقائها لا يجب
الانخزال له واستشعار الحزن الشديد لفقده ومنها
أن يفكر فيما لا ينوبه نائبة في هذه الدنيا إلا وقد
نابت خلقا كثيرا سواه من الذين تقدموا والذين هم
معه في عصره ولأنهم شركاؤه فيها والآخذون منها
بمثل حظه وأكثر منه وأنه إذا كان ما حزنه أمرا مشتركا
للجميع فحقه أن لا يشتد أسفه عليه لأن من طباع
الإنسان أنه متى وجد أسوة في أمر من الأمور المكروه
قل كربه له لوجود الشركاء فيه ومنها أن يفكر فيما
يدفع إليها فقد كان ممكنا أن يناب بما هو أجل منها
وأعظم ما دامت نفسه موجودة وأنه إذا صرف
عنه الأجل بما هو أيسر منه فإن الذي حبي به فقد قام
مقام نعمة يلزمه الشكر عليها إذا وفى به ما هو

اعظم منه فيصير الجملة الصغرى بقياسها الى العظمى
فايدة يجب الابتهاج بها دون التحزن لها ومنها ان
يفكر فيما بقي له بعد الذي رزيه من النعم التي اولاها
نفسه ثم ما بعدها وانه قد كان جايزا ان يرزا الباقي
كما رزي الفايت فاذا تامل ما بقي له من قنية محبوبة
واكثر عرضه على نفسه واستعقب بذلك سرورا
يسليه عن المفقود وينفي عنه غمة الرزية ويقوم بازايها
ويستحيل بذلك الترح فرحا والحزن سرورا ومنها
ان يفكر في ان كل حزن يحدث برزية واقعة فان
الايام لا بد من ان تخلقها وتحدث سلوة عنها وان
اصعب اوقاتها وقت حدوثها الذي هو فيه وان كلا
مما ورآءه من اوقاتها عليه اسهل ومكروه تلك الرزية
عليه اخف فيستريح بمنية نفسه من زوال ذلك
المكروه عنه وانه في غابر احواله كل يوم الى نقصان
والتفكر في ارتفاع المكروه يعقب سرورا عاجلا هذه

المعاني التي ذكرناها من ابواب الفكر مما ينفع
الاستظهار به في صرف الحزن والجزع عند النوايب
والنوازل وهي الحيل التي يحتال بها لذلك وفي
استعمالها منفعة ظاهرة ان شآء الله تعالى **الباب
الثامن في الاحتيال لدفع وساوس الصدر
واحاديث النفس** قد ذكرنا فيما تقدم ان من
الاعراض النفسانية احاديث النفس ووساوسها
فانها من اقواها تاثيرا في الانسان واكثرها ايذآء له
وهذا العرض وان كان احد الاعراض النفسانية
كما قلنا فانه ليس من خالصها بل فيه شركة للاعراض
البدنية وذلك ان الاعراض النفسانية التي
هي مثل الغم والغضب والخوف والحزن لا يخلو احد
من ان يصيبه شي منها في الوقت بعد الوقت بل
في عامة اوقاته اما هذا العرض الذي هو حديث
النفس فانه عرض خاص وربما سلم منه كثير من النا

حتى لا يصيبه شيء من اذاه في مدد اعمارهم ليس
من جهة انهم يخلون من احاديث النفس ووساوسها
فان ذلك شيء مشترك لجميع الناس مثل الاعراض
النفسانية الاخر ولكن من جهة انه لا يصيب كلا
من هذا العرض ما يؤذيه ويشغله ويخوفه ما لا يجب
ان يخافه ويصور في نفسه ما ينغص عليه عيشه
فلذلك قلنا انه عرض فيه شركة للبدن الا انه
يخاف على البدن منه ما يخاف عليه من الاعراض
البدنية لان الاعراض البدنية انما هي اوجاع
يجوز ان تؤدي الانسان اليه فليس له مثل مكروهها
من هذه الجهة وهذا العرض قد يوجد مرة في الانسان
من قبل الطبع ومما يقع في المولد من دلائل تدل عليه
ويوجد فيه مرة اخرى كالشيء العارض الذي لا يكون له
به عهد ثم يحدث عليه في وقت من الاوقات
غريبا والذي يوجد منه في طبع الانسان ومولده

وان كان الزم له في ايام عيشه فانه اسلم له مما يناله
غريبا عن طبعه لان الذي يعرض له منه غريبا يعرض
بقوة وصعوبة ولا يؤمن اشتداده وتزيده عليه حتى
يؤديه الى ما لا يكون له طاقة باحتماله واما الذي
يقع له بالطبع منه فلا يجوز تزيده عليه بل يوجد
كالشيء الذي يعتاده دائما ويزول عن صميمه بالاشغال
المهمة التي تعرض دونه ثم يعاوده اذا خلا ذرعه
منها والذي وصفنا من امر هذا العرض وانه يعرض
للانسان مرة بالطبع ومرة غريبا عنه شبيها بما يعرض
له في بدنه من الامراض البدنية فان منها ما يقع
للانسان بهيئة مزاجه وتركيب بدنه وفي اصل مولده
فيصير كالطبيعة لكثرة ما يعرض له وما يعتاده منه
في الوقت بعد الوقت وذلك مثل ما يوجد منا دائما
بصداع او بوجع من الاوجاع مثل وجع الصدر او
وجع المعدة او وجع الاذن وغير ذلك من الاوجاع

التي تقع للانسان من اصل مولده فلا يزال ينوبه منها
ما يؤذيه ثم يزول عنه بعلاج يتداوى به او يسكن
من ذاته فيكون ما يعرض له من الاوجاع على هذه الجهة
اسلم مما يعرض له من مثله غريبا والذي يصيب الانسان
من هذا العرض فيصير عادة له انما يتولد من طبيعة المرة
السودا لانها هي التي تولد الفكر الرديه واحاديث
النفس المؤذية وتهيج على الانسان ضروب الخواطر
والوساوس والمرة السودا تغلب على الانسان بجهتين
احداهما ان تكون هي مزاج بدنه والغالب عليه
من الاخلاط في بدي كونه في خلقته واخلاقه التي
تنسب الى طبيعتها التي تكون هي ارضية باردة يابسة
والجهة الثانية ان لا يكون مطبوعا على مزاج السودا
في بدي الخلقة بل تكون عارضة من بلغم يستحيل
اليها وانما يكون كذلك اذا كان مزاج الانسان في اول
الخلقة مركبا من بلغم ومن مرة صفراء معا فتعمل المرة

في البلغم وتحدث فيه جفوفا بحرارتها فتستحيل
الى السوداء لان طبيعة البلغم البرد والرطوبة
فاذا عملت فيه المرة الصفرا فيبسته استحال الى
طبيعة السودا فعلت في مزاجها فعلا من توليد
الفكر الرديه واحاديث النفس الا ان الذي تفعله
السوداء المتولدة بهذه الجهة لا تبلغ في القوة والشدة
مبلغ ما تولده طبيعة السوداء الخالصة لان ذلك
النوع منها هو شي جوهري اصلي وهذا النوع شي
عارض غير جوهري وانما يعرف مزاج السودا الاصلية
في الانسان بعلامات تدل عليها وتلك العلامات
هي ان تكون في خلقته جسد مكتنز العظم يابس
العصب قحل الجلد غليظ الدم حائل الشعر ملزز التركيب
كمد اللون ويكون في اخلاقه شرس عبوس الوجه
طويل دايم الاطراق كثير السكوت بطي الحركات
ليس بسريع الغضب الا انه اذا غضب لم يزل عنه

غضبه سريعًا بل يوجد حقودًا بطيء الرضا شديد
القساوة قليل الرجوع لمن يعتذر له او يحتج عليه الى
حال الصفا فاذا وجد صاحب هذا المرض بخلاف
هذه الصفات وهو ان يوجد سخل الجسد رخو الاعصاب
لين البشر ظاهر الطلاقة محبًا للكلام مؤثر التحبب
والتودد الى الناس سريع الاستحالة من الغضب الى
الرضا ومن الرضا الى الغضب قليل الثبات على حال
واحد دقيق القلب ليس بذي قسوة ولا فظاظة
وهذه هي صفات المركب من طبيعتي البلغم والمرة
الصفراء اعلم ان هذا المرض الذي عرض له من السودا
ليست باصلية بل عارضة ويكون عند ذلك الخوف
عليه مما يتأذى به من الوساوس واحاديث النفس
اقل لان الخواطر الردية انما تقوى بيبوسة المزاج
من طبيعتي المرة الصفراء والسوداء فهي مادتها وصاحب
هذه الطبيعة التي وصفناها يغلب عليه في مزاجه

الاول الرطوبة البلغمية فهي تمنع الخواطر ان تفرط
عليه افراطا شديدا وانه يتفاقم الامر فيها على انه
وان كان اسهل عليه من النوع الاخر فان اذاه بعيد
على من يمتحن به شديد لانه الزم للنفس من الاعراض
النفسانية الاخر التي هذه وصفها ومن صعوبته انه
ليس تهايجه عن سبب معروف كالغضب والفزع
والخوف والجزع يرتفع بارتفاع سببه ويبطل ببطلانه
مثل الغضبان الذي اذا اشتفى غيظه بالانتقام او طالت
عهده بما اغضبه سكن غيظه وسكنت نفسه من
ذلك العرض ولم يجد نادبًا له وكذلك الخائف
اذا زال عن قلبه الشيء الذي يخيفه بطل روعه وعاد
الى امنه وطمانينة نفسه وكذلك حكم سائر تلك
الاعراض الموصوفة من انها تقع مرة وترتفع اخرى وان
كلا منها انما يعرض للانسان فيما بين الايام المتطاولة
مرة وربما سلم عن اكثرها في المتطاول من زمان عمره

فانه ليس يرد على الانسان في كل وقت من الامور
ما يغضبه غضبا مقلقا ولا ما يخيفه خوفا مفرطا
فمن هذه الجهة يسهل الامر في تلك الاعراض
واما هذا العرض الذي نحن في ذكره يعني احاديث
النفس ووساوسها فانه عرض ليس بمعروف السبب
وليس بالحقيقة علة توجبه وانما هو شيء يقع في
طباع بعض الناس من قبل مولده كما ذكرنا فوجد
فيه دلالة على ان صاحبه يكون متاذيا بفكر ردي
لا يكون لها حقيقة فنسمي هذه العلة حديث
النفس وذلك لان نفسه لا تزال تحدثه بالاشيا
التي هي وساوس القلب وتلك الاحاديث والوساوس
ربما وقعت في جنس ما يحب ويتمنى وربما وقعت
في جنس ما يخاف ويخشى فالوارد منها في جنس
ما يحب ويتمنى هو عشق الانسان لشيء يهواه فيعلق
قلبه به ويصرف فكره في كل الاوقات اليه ويخطره

بباله كل حين ويجعله نصب وهمه دائما فيمنعه
ذلك عن التفكير فيما سواه ويشغله عن اكثر اعماله
وعن قضاء اوطاره من لذاته وشهواته والوارد منها
في جنس ما يخاف ويخشى هو مثل تحديث نفس
الانسان اياه بامر مخوف لعله يحل به عن قريب
واشد ذلك تحديثها اياه بكرة وعشيا ينزل به في
امر بدنه وحوبه فان هذا هو اصعب المخاوف
واشدها تمكنا من القلب واستيلاءها عليه وذلك
انه ليس شيء اعز على الانسان من نفسه وحوبه
فاذا خاف عليها كان ذلك الخوف اشغل شيء
لقلبه واغلبه على فكره ولذلك صار هذا النوع
من احاديث النفس اصعب من النوع الاخر الذي
ذكرنا وقوعه في نوع ما يتمنى ويحب لان في نيل
المحبوب حظا موفورا من اللذة فاما مع توقع حلول
مكروه والم واصل الى النفس موذ لها فلذلك قلنا

ان حديث النفس اذا وقع في هذا النوع كان اشد
واصعب ومن آفات هذا المرض على صاحبه والممتحن
به ان نفسه تصير له الشي الذي يخافه وهو بعيد
عنه مقام الشي القريب منه فيجعله في كل وقت
نصب فكره ووهمه كانه يلاحظه وينظر اليه ويتوقع
حلوله به فيشغله ذلك عن الاستمتاع بلذاته وشهواته
وقضاء حاجاته على السبيل التي ينال منها غيره وكلما
اراد الاشتغال بامر من الامور التي يحتاج الى مباشرتها
او الاصغاء الى حديث يفاوض ويوانس به طمحت
نفسه عن ذلك الشي الى ما ارتعب به من تلك
الاحاديث والوساوس فيشغله اعتراض ذلك عليه
عن ان يستتم لذة على جهتها او يستوعب حديثا
الى آخره فيجد لذلك لذاته في عامة الاوقات
منغصة اليه وشهواته مكدرة عليه لا يتهيا له ان
يستخلص شيا منها على جهته او يستشفيه بحقيقته

ويكون حاله في تاذيه بذلك حال من يتاذى
باحاديث المنام فان تلك ايضا من هذا النوع
الا ان من الناس من يكون تاذيه بهذا المرض في
منامه فيكون متى استثقل نوما يخيل له في ذلك
النوم من تهاويل الرويا ما يوقظه خايفا مذعورا
او قلقا مرعوبا ولا يكاد يتهنا بنوم يستنيمه وبطيب
نفس وهدوها ومنهم من يكون تاذيه في يقظته
وهو من نحن في صفته فينا له مما يخيل اليه من احاديث
نفسه الشبيه بما يخيل لصاحب المنام حتى يرتاع
لذلك الخاطر الذي يخطر له فيكون الذي يعتري
صاحب الفكر الرديه احاديث اليقظة والذي
يعتري اصحاب الاحلام الهايلة احاديث المنام
ثم مما يخص من المتفاوت باصحاب هذا المرض انهم
كما يوجدون سيي الظنون باسباب انفسهم في خوفهم
عليها ما لا يجب ان يخاف كذلك يوجدون سيي

الظنون في كل امورهم واسبابهم فلا يعرض لهم
امر من الامور الممكنة التي تنصرف على وجهين
الا ذهبت اوهامهم من ذينك الوجهين الى الوجه
الذي هو اصعب واخوف دون الوجه الذي
هو اسهل وارجى فيكون الحكم عندهم في جميع
الامور الحادثة وفي العلل التي تعرض لهم في
ابدانهم خصوصا بالظن الاسوء دون الاحسن
وميلهم من كل شيء الى ما هو اشغل للقلب واشق
عليه واذهب به عن حسن الرجا وتوهم السلامة
فيجب على صاحب هذا العرض اذا كان موقنه ممن
يمضي به في جنايته عليهم ما يجنيه الموقع الذي وصفنا
ان يعمل جده واجتهاده في الاحتيال لدفع اذى هذا
العرض عن نفسه ويتوصل الى ذلك بكل ما يقدر
عليه ويجد السبيل اليه كما يجب على من يشكو علة
مخالفة ملازمة له في بدنه ان يجد ويجتهد في التخلص

ووجود السلامة منها ويطلب لها انواع الادوية
وضروب الاشفية وان لا يضعف عن الاحتيال
لهذا العرض ذهابا به الى انه شيء يقع لبعض الناس
بطباعه ولا يكاد يقدر على ازالته فان هذا رأي
ليس بصواب بل الواجب عليه ان يوقن بان الله تبارك
وتعالى جعل لكل داء يعرض للابدان والانفس دواء
ولكل المحدث منهما شفاء فاذا قوبل الداء بدوائه
لم يخل ذلك من احد امرين اما ان يزيله بتمامه جسمانيا
كان او نفسانيا حتى يتخلص منه الانسان واما ان يقلل
من مكروهه وغائلته فيكون ذلك التقليل لازالة
بعضه وزوال البعض من الاشياء المكروهة خير
من ثبات كلها وتركها ان تتمادى بصاحبها او تتزيد
عليها وقد قلنا فيما تقدم انه كما ان من حكم الادواء
الجسمانية ان تعالج بالادوية الجسمانية كذلك
من حكم الادواء النفسانية ان تداوى بالاشفية

النفسانية اما من مواعظ وتذكرات واما من فكر
يروض بها الانسان نفسه ويجعلها سلاحا وعدة
لدفع آفات المخاوف والاحزان عن نفسه واذا كانت
الوساوس واحاديث النفس من هذا الجنس فمن الواجب
ان نصف الحيل التي بها يجب ان يندفع هذا العرض
منها اشياء يحتال بها ليفنيها او يقللها فنقول ان الحيل
التي بها يندفع هذا العرض منها اشياء يحتال بها من
خارج النفس ومنها اشياء يحتال بها من داخل النفس
فاما التي يستعان بها من خارج فان يجتنب صاحبه
الوحدة والانفراد لان من شان الوحدة ان تهيج
على الانسان الفكر واحاديث النفس لان قوى نفس
الانسان لا بد من ان تعمل عملها اما من داخل واما
من خارج فاما عملها من خارج فالاشتغال من الانسان
بلقاء الناس ومخاطباتهم ومفاوضاتهم وما ندر من الحاجة
اليه من ابواب النطق واما من داخل فالاقبال

منه على الفكر في الاشياء التي تخطر في نفسه
وتجس على ضميره فاذا لم يمكن لها عمل من خارج فلا
بد لها من الاشتغال بالفكر لاسيما اذا كانت النفس
ذكية رقيقة الطبع فصاحب هذا العرض متى
ما رجع الى ذكره ذهبت به الى وساوسه التي
تغلب عليه وصرفها اليه فتضاعف عليه التاذي
بها في تلك الحال التي هي حال الوحدة والانفراد
واذا كان مع الناس متشاغلا لمخاطباتهم فلت
ولم يمكن لها التاثير القوي في ضميره ومن اجل
ذلك ذم الانفراد واستحب للانسان ان يكون
معاشرا للناس مشتغلا بمحاورتهم ومناسمتهم
وانما يحمد الانفراد انما للذي يكون سلطانا فلا
يكون انفراده برايه ترتيبه في مصالح ملكه وسلطانه
واما لصاحب حكمة فلاستنباط علم من انواع العلوم
واستخراجه وتاليفه واما لصاحب نسك وعبادة

فلتفرده بمناجاة ربه عز وجل والتعبد له فاما خلا
هذه الوجوه من ابواب الانفراد فمذموم لانه يبعث
على فكر لا يكون لها طايل ولا محصول ومن اجل
ما جعل الله للانسان من الانس في الاجتماع مع
اهل جنسه يجب ذلك اليه وقصر همته عليه
وجعل يفرحه ويسليه عن غمومه واحزانه فليس
يشذ عن هذا الطبع من المايلين الى التوحش وطلب
الانفراد الا من عرض له في طباع الانسانية باب
من ابواب النقص وفساد التركيب بهما بان من اهل
جنسه مما يميلون اليه من طلب الانس وهذا
خلق موجود في اصناف الحيوان التي طبايعها
اصل واهدى واسكن فهي تطلب الاجتماع مع ذوات
جنسها كبهايم الانعام وبهايم الطير فاما التي تطلب
الانفراد والتوحد فالسباع من الصنفين التي
يغلب عليها الوحشة وشراسة الاخلاق وصعوبتها

ولما في الاجتماع من النفع والتدارك كره للانسان
الانفراد في منصرفاته واسفاره حتى قيل ان الواحد
شيطان وذكر في الاخبار ما ذكر من الافات التي
اصابت قوما سلكوا الطريق وتوغلوا المفاوز منفردين
عن الرفقة والاصحاب بين هايم منهم او مغتال او
ممتحن ببلية من البلايا فلذلك قلنا انه يجب على
صاحب هذا المرض ان يتجنب الانفراد والوحدة
لئلا تتسلط عليه الفكر الرديئة والظنون السيئة
ومنها ان يتجنب الفراغ فانه نظير الوحدة في مضاعفة
على صاحب هذا المرض التاذي بالفكر واثارة ما يشق
عليه منها وذلك انه لا بد للانسان من امر يشغل
وقطع ايامه به فمتى لم يكن له شغل من خارج مال
نفسه الى الاشتغال بشيء من داخل وهو التفكير
فمن شان صاحب هذا المرض ان يرجع عند فراغه
بفكره الى الخواطر التي يتاذى بها وكذلك يجب على

كل من يشكو هذا الباب ان يديم الاشتغال بامر
ما ان كان من سوق الناس فطلب معاشه وصرف
اهتمامه الى مكاسبه وان كان من الملوك فبالاقبال
على مصالح سلطانه وارتياء الاراء وابرام التدبير
فيها وايراد ما يورده واصدار ما يصدره منها واذا مل
ذلك النوع صرف الفاضل من اوقات ليله ونهاره
الى ضروب اوطاره من لذات المطاعم والمشارب
والمناكح والسماع المحرك لقوى النفس والنظر
الى الصور الحسان الجميلة فان لكل ذلك حظا
من شغله اياه عن التفكير فيما يتأذى به من احاديث
النفس وخواطرها ويحتال في شغل حواسه بتلك
اللذات بان يقصد الاستجداد منها في كل وقت ليكون
ذلك اشغل لقلبه واقوى لشهوته فان من طباع
صاحب هذا العرض ان يكون ملولا سريع انصراف
النفس عن الشهوات التي يتناولها واذا كان كذلك

ثم مل شيئا مما يتناوله من انواع اللذات انصرفت
نفسه عنه سريعا ورجعت الى اشتغالها مما يعود به
من تلك الخواطر واذا دام الاستجداد للذات
والاستحداث للشهوات كان لكل ما يستجد ويستحدث
منهما حظ من كلفه التي تمله وتضنيه وطرده منه فيكون
في ذلك قطع لاتيانه وتخفيف عن قلبه مما عاده
التأذي به من فكره ومنها ان يعد لنفسه من خاصته
ممن يثق بمودتهم له وشفقتهم عليه فيجاريهم ما يجده
في نفسه ليعرفوه بطلان ما يحدث به نفسه ويجلبه
اليه من الفكر الرديئة تأنيسا يخففها وتصح في نفسه
من اقاويلهم ووعظهم فانه يجد بذلك من النفع
في قمع تلك الخواطر ما يجده صاحب المرض الجسماني
من استراحته الى من يقاومه من الاطباء بما عنده
فيقويه عليه ويمنيه بتعقب السلامة والعافية منه
فهذه هي المعاني التي يجب ان يحتال بها صاحب

هذا المرض من الحيل الخارجة عنه التي يستظهرها
في دفع خواطره وابطال ايحائها او تقليلها واما الحيل
التي يحتاج الى ان يستعين بها من داخل فاعداد
فكر يقابل بها تلك الخطرات والوساوس اذا عرضت
له ويقوم مقام من يحاج خصما له في شيء يدعيه فيرد
عليه اذا راه قد اغفل ويتعلق بشيء باطل ما ينقض
ذلك القول ويبطل تلك الدعوى عليه فانه متى
فعل ذلك اقام من نفسه لنفسه منازعا يحتج عنها
ويفند قول خصمها عليه وتلك الفكر على نوعين
احدهما فكر يعدها لادكار نفسه بها وقت صحته
وسلامته من العلل والاوجاع في بدنه والاخر
فكر يعدها ليعرضها على نفسه وقت اندفاعه الى
نوع من العلل والامراض تعرض له في بدنه كيلا
يعظم عند فكره الردية صغير ما ينال له منها ولا يذهب
فكره الى اردى الاوهام واسوء الظنون في امره

عليه فيتضاعف بذلك عليه ويشتد ضجره وقلقه
بما يمسه منها فاما الفكر التي يجب ان يعدها لوقت
صحته فمنها ان يفكر في ان كل ما يخطر ببال الانسان
مما يروعه ويخيفه ويثبط منه بنفسه ثم لا يعرف
له شيئا قريبا يوجبه من الاسباب التي تؤدي
الانسان الى الخوف وسوء الظن كالامراض
الصعبة والاوباء الشاملة والحروب الملحمة
واشباهها من المخاوف الحادثة التي يتوسطها ولا
يامن وصول حظ من مكارهها اليه فهو نوع من
الوساوس التي تهجس في نفس الانسان فيتاذى
بها من غير ان يكون لها علة معروفة ان شهادات
المعارف من الناس قائمة بان الوساوس بالملة
انه لا يجب لاحد ان يركن اليها ويمكنها من ضميره
ويسلطها عليه حتى ينغص بها عيشه ويشغله عما
الفكرة فيه الزم له واوجب عليه وان الوساوس

ربما تولد اما من غلبة مرة على الانسان او من قبل
الشيطان المتكفل بالاضرار به في اسباب اولاه
واخراه واذا تحقق هذا من امر الوساوس فانها من
اي جهة تعرض فانه لا محصول لها وجب عليه
ان لا يلتفت اليها في وقت ما تهجس في ضميره ويجعل
هذه الفكرة احدى عدد مجاهدته اياها ومنها ان
يفكر بعد ويجاهدها بقوة عقله لينفيها عن ضميره
في ان كل شيء يعرض في خلده من سوء الظن
بنفسه وباسباب جوهره ثم لا يجد احوال الذين
سواه من طبقات الناس مشابهة لحاله في اشغال
قلوبهم منه بما يشتغل به قلبه واكرائهم بما يكرثه
وارتياعهم لما يروعه منه فان ذلك الخاطر سخف
لا اصل له وهو نوع من الوساوس التي تقدم ذكرها
وذلك ان من طباع الناس ان تستملهم المخاوف
الحقيقية التي تعرض منهم مثل المعاني التي عددناها

فاذا وجدهم اخلاء مما يعنيه ويهمه به مما يجد لها
فيه شركاء من الذين يعنيهم من امر جوهرهم مثل ما يعنيه
ويهمهم منه مثل ما يهمه فتكون هذه الفكرة احدى
حججه على خواطره الرديئة وظنونه السيئة ومنها
ان يفكر في ان كل عرض يعرض للنفس من الظنون
السيئة والفكر الرديئة مما لا يكون له في الظاهر
سبب معروف بوجه ثم يخالفه ذلك العرض
ولا يزال يعاوده في عامة اوقاته واكثر احواله
فانه شيء عرض له بطبعه ومزاج بدنه وان ما امتزج
بطبيعة الانسان من الاعراض النفسانية فهو خليق
لمن لا يخافه ولا يلتفت اليه كما جرت العادة به
في الاعراض البدنية من ان الانسان لا يكاد
يكترث لما يعلم انه شيء الف لطبيعته وذلك انه
قل ما يوجد احد من الناس الا وهو ممتحن بعرض
من الاعراض البدنية يقع له في مزاجه واصل

مولد ولا تزال يعاوده في الاوقات فان الانسان
اذا رأى ذلك المرض يكثر اعتراؤه اياه في عامة
احواله ثم لا ينال له منه امر يعظم عليه ويتجشم
احتماله قل اكتراثه له بعد تجربته اياه في سلامته
عليه واحتمل ألمه وقل حفله به فكذلك يجب
ان يكون مع معرفته بانه شيء وقع له في الطبع الاقدم
والمزاج الاول ثم تخف غائلته واشعر قلبه انه
شيء لا مكروه عليه منه وذلك شبيه بحال من
يتأذى بالاحلام الهائلة التي يخاف سوء تأويلها
فان من لم تكن من عادته ان يراها دائبا ثم رأى شيئا
منها لم يستنكر له ان يرتاع لما يراه منها ويشتغل
قلبه به فاما اذا صار رؤيته الاحلام الهائلة عادة
له وكثرت تجاربه لها ولم يعقب لشيء منها تأويلا
مكروها وجب عليه ان لا يكترث بعد معرفته
بان ذلك شيء وقع له بالطبع والمزاج شيء مما يروع

ويطول منها فتكون هذه الفكرة احدى الفكر التي
تقابل بها خواطره الرديئة ومنها ان يفكر في ان الله
تبارك وتعالى جعل لكل ما يكون ويفسد وينشأ
ويبلى مما يخلقه في هذا العالم من النبات والحيوان
وغيرهما عللا واسبابا فلا يصلح شيء منها الا بسبب
يكون مقدمة لصلاحه ولا يفسد منها الا بسبب
يكون مقدمة لفساده وان هذا هو الاصل الذي
رتب عليه العالم وهو حكم مستمر وامر صحيح بالمشاهدة
في كل ما يعتبر ذلك فيه من جماد او نبات او حيوان
ومثال ذلك انا لم نر قط بنيانا قائما على اصله فانهدم
دفعة من غير ان يعرض له في ذاته عارض يشعث
او يصدع او يداعي قبل انهدامه ومن غير ان يقصد
قاصد بالهدم من خارج وكذلك لم نر قط مصباحا
موقدا لم تحترق فتيلته ولم تفن مادته من الدهن
ووصل اليه منها المدد الذي يحتاج اليه الفتيل

من غير كثرة تعرض له أو قلة بحقنه ولم يعرض لها عارض
من خارج باطفاء مطفئ من ماء أو ريح أو نفخ نافخ
أو غير ذلك من وجوه الاطفاء فلذلك حيوة
الانسان لا يجوز أن يبطل بغتة من غير أن يعرض لها
عارض من داخل أو خارج يفسدها ما لم يبلغ مبلغا
من الهرم والفناء اللذين لا بد منهما في آخر الأمر
فالمصباح في التمثيل هي الحيوة والفتيلة هي الجسم
والدهن هو الغذاء والأعراض المطفئة للمصباح
هي الآفات التي تصيب الانسان من خارج مثل
الحر والبرد والضرب والصدم والجرح وما أشبهها
فإذا تحرز الانسان من الآفات التي تناله من خارج
وتوقاها وتدبر بنفسه في غذائه من مطاعمه ومشاربه
وفي مرافق حيوته التدبير الأفضل ولم يعن جسمه
الذي هو نظير الفتيلة بالبلى والهرم لم يكن لبطلان
حيوته معنى ولم يجز ذلك في العقل كما لا يجوز بطلان

ضوء المصباح من غير أن يكون لطفوه مقدمة
من الأشياء التي وصفناها فتكون هذه الفكرة
مما يقابل به الخواطر الرديئة المعترضة على الانسان
في خوفه على حيوته وبقائه ومنها أن يفكر في أن
كل شيء من الأشياء التي تكونت بأسباب وعلل
فإنه يتهيأ الوقوف بالحكم لتحليل على ما أسس
عليه في طباعه من طول مدة أو قصرها وأسراع
الحوادث المتلفة له وإبطائها عنه ويوجد لذلك
أمارات من نفس تركيبه والمثال في ذلك أنا إذا
رأينا بنيانا وثيقا أركانه وثيقا أساسه كثيفا حيطانه
معمولا من طين حر ليست فيه سبخة ولا رملية
استدللنا من صنعته على تطاول مدة عمارته
وإبطاء أسباب التداعي والتهدم عنه ما لم يعرض
له من خارج ما ينقض تركيبه وكذلك الانسان
قد يستدل على ما يؤمل له من بقاء أو يخاف عليه

من خلاف ذلك بعلامات فتلك العلامات
توجد اما من قبل بدنه واما من قبل نفسه اما اخذها
من قبل بدنه فنحو استدلال الطبيب لما يرى من هيئة
البدن وتركيبه في القوة او الضعف على حال مدة
العمر في الطول او القصر فانه متى راى آلات
الغذاء ضعيفة غير قابلة قبولا جيدا وراى الاعضاء
النحيفة التركيب ومزاجها مستعدا لما لا يكاد
يخلو من ان يعرض به شيء من الامراض في الوقت
بعد الوقت استدل بذلك على ان مدة العمر
لا يطول فاذا راى البنية على خلاف ذلك من
استحكام القوة وجودة قبول الغذاء حكم بما تقتضيه
تلك البنية من طول العمر واما اخذها من قبل
نفسه فكاستدلال اصحاب التنجيم من قبل احكام
من يقفون على مولده من الملوك وغيرهم على مبالغ
الاعمار في الطول او القصر فان هذه صناعة

جليلة القدر عظيمة الخطر قد تعاطاها واستعملها
اقوام من امم متبايني الاوطان متنازحي البلاد
لا يتوهم به التلاقي والتواطي على اختراع علم من
العلوم لا اصل له مع تنائي ديارهم متفقين على
اصول لهذه الصناعة استدلوا صحتها ثم استخرجوا
منها فروعا فهم وان كان الخطاء جائزا عليهم في كثير
مما يقضون به فانه لا يجوز عليهم مثل ذلك الخطاء
في جليله اذ كانوا انما يردونه الى اصول لا يخلو مع
اتفاقهم عليها اما ان تكون ماخوذة عن وحي والوحي
لا يجوز فيه الخطاء او الكذب او مستنبطة من عقول
اتفقت عليها فلا يجوز ايضا ان تكون اتفاقها على باطل
فاذا كانت حال هذه الصناعة على ما ذكرنا ثم استنبطت
من احكامها دلالة تدل الانسان على طول عمره
او باب من ابواب السعادات وجب ان يسكن الى
ذلك وتستحكم ثقته به ومتى اجتمعت الدلالتان

في النفس والبدن فلم يوجد البدن في اصل الخلقة
مزاجا مستقيما ولا قواها مختلفة عن نيل حاجاتها
من المطاعم والمشارب والمناكح ولم يوجد في باب
النفس نجسة تدل على تقصير المدة لم يكن لسوء
الظن ولا لتعجيل الخوف بما ليس له سبب توجبه
ولا علة توحي اليه معنى فتكون هذه الفكرة مما
يستظهر به في معارضة الوساوس المؤذية والخواطر
الرامية واما الفكر التي ينبغي ان تعد لوقت علة
تعرض له فقد قلنا ان من طباع صاحب هذا العرض
ان يكثر على نفسه لسوء ظنه ورداءة فكره قليل العلة
ويعظم صغيرها فمنها ان يفكر في امر الطبيعة وقوتها
وان الخالق تبارك وتعالى لما دبر في امر هذا الخلق
من بقاء كل شخص منها الى المدة التي قدرها له ركب
الانفس في الابدان تركيبا على غاية الاحكام
والاتقان وشبك بينهما تشبيكا لا يكون اوثق

وابلغ منه فلذلك ترى نفس كل حي تألف البدن
الذي تحله الفا لا يكون وراءه غاية حتى ان الانسان
لتصيبه العجائب من الآلام والاوجاع ومنها له
النكايات الحادثة من الضرب والجرح والكسر
والرض والقطع والهتك فيحتمل كل ذلك ويعيش
معه وكذلك الاعراض القطيعة من الجوع والعطش
والامراض التي تطول عليه فتذهب عقله وتبطل
حواسه وتمنعه من تناول الغذاء الذي هو حياته
مدة طويلة فيبقى على ذلك كله ويعيش معه بسبب
قوة الف روحه لجسده وشدة التشبث به وطبيعته
لقوة فعلها في امساك الحياة هي التي تحتمل
ذلك كله وهي التي تجتهد في دفع الامراض والاسقام
عن الجسد حتى لو نظر في اسباب الذين تصيبهم
الامراض الصعبة فيتخلف لهم الاطباء لما وجد
معه الا الشاذ الواحد بعد الواحد ينتعش منهم

بعلاج الطبيب بل بمعونة الطبيب الطبيعة واجتهادها
في دفع الاذى عن ذاتها حتى يبرا بذلك السقيم
ويتخلص ومن الدليل على ذلك احوال الذين يبعدون
عن مواضع الاطباء ولا يحتمون في العلل ولا قبلها
ويتناولون كل ما يشتهون من خيار الاطعمة والاشربة
ثم تكون غاية الاكثر منهم ان يبروا من عللهم ما لم
يبلغوا مبلغ الهرم والفناء ولم يعرض لهم وبا شامل
يفنيهم ففي ذلك دليل على قوة امر الطبيعة ولطف
الاشتباك الذي بين الارواح والابدان ولذلك
يجب ان لا يميل قلب الانسان في كل علة تعرض له
الى انها تتلفه او تتطاول به فلا تقلع عنه فيجعل المنادي
بوسواس التمدد هذه الفكرة حتى يستظهرها عليها
في وقت ما تعرض له علة ومنها ان يفكر ايضا في امر
شبيه بهذا الذي وصفناه وهو ان الله تبارك وتعالى
لما اراد من عمارة هذه الدنيا وبقاء اهلها فيها الى المدة

التي قدرها كذلك جعل اسباب السلامة فيها
اغلب من اسباب الهلكة بالحكم الاعم ولو لم يكن
كذلك لما وجد لامور العامة قوام ولا لمصالحها
انتظام وذلك امر موجود بالمشاهدة عند اعتبار
احوال الناس فانا نرى ذوي السلامة في الانفس
والسلامة في الابدان والجوارح والالات اكثر
من اولي الزمانة والعاهات كالصم والبكم والعمي
والمقعدين بل لا يكاد يظهر لهؤلاء المؤوفين
في اصحاب السلامة قدر اذا عدوا واحصوا وكذلك
حكم الفقراء والمحاويج الذين ليس لهم قوام من
المعاش مع المكتفين اقرانهم من خفاء عددهم فيهم
وهكذا حكم الذين يسلمون من المرضى مع الذين يهلكون
في قلة عددهم عندهم ما لم يقع وبا شامل يكون
من نوادر احداث العالم التي لا قياس عليها ولا يؤخذ
العبرة منها لان ذلك الشي انما يعرض في الازمنة

المتطاولة وبين الدهور المتراخية ومن اجل ذلك
يجب ان يكون نفس الانسان الذي لم يبلغ مبلغ
المهرة والفناء يعرض له من العلل مايلة الي ما له
الحكم الاغلب في امور الدنيا وعليه التاسيس
والبنية فتكون هذه الفكرة من الفكر الذي يعارض
بها الوساوس الموذية والظنون السيئة ومنها ان
يفكر بعد في ان الله تعالى خلق الانسان خلقة
لا يجوز ان يسلم معها من ادواء تعرض له في نفسه
وبدنه وجعل بلطفه ورافته لكل داء دواء وفرق
بين تلك الادوية في اصناف النبات واجزاء
ابدان الحيوانات وساير ما كونه وانشاه فوق هذه
الارض وتحتها وسخر خلقا من عباده لتتبع تلك
الادوية وطلبها وناخذها وتجلبها من المواضع البعيدة
والبلدان النابية في البر وجزاير البحار وشاطي الانهار
ورؤوس الجبال ومن بطون الاودية والبحر الي الامصار

والاسواق حتى يجتمع عند باعتها ثم الهم خلقا
آخرين العناية باستنباط صناعة الطب التي
لا يشك صاحب النظر اذا بحث عن امرها ان اوايلها
ماخوذة من وحي من قبل السماء او الهام يقوم مقام
الوحي حتى ركبوا بقوة هذه الصناعة تلك الادوية
باوزانها العجيبة الجزء ومقاديرها اللطيفة الماخذ
وخلدوها في الكتب لمن بعدهم وانه لا ينبغي
ان يتوهم ان هذه من المصنفين جميعا اعني الجالبين
للادوية والمركبين لها كانت عبثا او لغير معنى ولا
طايل ولا جدوى بل ينبغي ان يعلم انه تسخير من الله
عز وجل لينفع خلقه بما هداهم له والهمهم اياه وانه
اذا كان كذلك فمن الواجب ان يكون كل داء وبدل
بدوايه لا بد من ان يشفيه وان يكون موقع الدواء
من الداء في الابراء موقع الطعام من الجايع في الاشباع
وموقع الماء من العطشان في الارواء اذ كان الذي

خلق الغذاء هو الذي خلق الدواء وكانا معاً علتين
للسلامة والبقاء ويعلم ان المريض انما يفوته البرء
ما لم يبلغ حال الهرم والبلى ولم يدفع الى شامل من
الآفات باحد ثلاثة اوجه اما ان يكون في وقت صحته
سيئ الادب في امر بدنه وتناول الاغذية من
المطاعم والمشارب حتى لا يبالي ما اخذ منهما وفي
اي وقت يتناوله وباي مقدار ياخذ فيجتمع في بدنه
لسوء ادبه واهمال المعالجة فضول كثيرة تولد امراضاً
صعبة عليه واما ان يكون اذا عرضت له علة من تلك
العلل لا يبادر بالمعالجة منها حتى تتمادى به فلا يمكنه
تلافيها وتؤديه الى التلف واما ان لا يكون له سلطان
على نفسه في تجنب ما يؤمر بالاحتماء منه فيتناول
ما يضره ويزيد في علته من الاغذية ويكون عوناً
مع الداء على الطبيعة والطبيب فيفوته البرء والسلامة
فاما اذا كان على ضد هذه الاحوال من حسن تدبيره

لنفسه في الاغذاء ايام الصحة حتى لا تتولد في بدنه
الفضول اللزجة الغليظة واذا تولد فيه فضل يسير
واعتل بادر بالعلاج ولم يؤخره عن وقته الى
ان يستفحل الداء ويتفاقم وقبل عن الطبيب ما يشير
به فلم يتناول من الاشياء ما يضره ويزيد علته
فانه محكوم له بالبرء والعافية ما لم يبلغ مبلغ الهرم
والفناء ولم يأته عارض من خارج فهذه المعاني
التي قلنا انه يجب ان يصورها الممتحن بالخواطر
الرديئة والظنون السيئة في نفسه هي الحيل التي
يجب ان يستظهر بها في دفع اذيتها واذا استعان
بها وجعلها منه على بال في وقت صحته وعلته
لم يعدم الانتفاع بها في حسم هذا الداء عن ضميره
او تقليله وتضعيف قوته ان شاء الله تعالى
تمت هذه المقالة وتم الكتاب بحمد الله ومنه وتوفيقه
وصلى الله على سيدنا محمد النبي الامي وآله وعترته

وصحابته المختارين من بريته وشرف وكرم وبجل وعظم
ووافق الفراغ من كتابته على يد العبد الضعيف الراجي
عفو ربه اللطيف شمس الدين المدني حامدا لله تعالى
على نعمه السابغة ومصليا على نبيه محمد المبعوث
بالحجة البالغة ومسلما ومن ذنوبه مستغفرا وكان
ذلك في ثامن عشر شعبان المبارك من شهور سنة
اربع وثمانين وثمانمائة هجرية نبوية

فائدة ابو زيد البلخي مصنف هذا الكتاب هو
احمد بن سهل كان من حكماء الاسلام وفصحائه
وبلغائه وله تصانيف كثيرة في كل فن من فنون العلم
منها كتاب الامد الاقصى في الحكمة ومنها كتاب
بيان وجوه الحكمة في الاوامر والنواهي الشرعية ومنها
كتاب الابانة عن علل الديانة ومنها كتاب في الكلام
ومنها كتاب السياسة وكتب اخر ومن كلامه لا بد
من الموت فلا تخف منه ثم قال وان كنت تخاف

مما

مما بعد الموت فاصلح شانك قبل موتك وخف شانك
لا موتك